

ستمبر 2015

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

# پاک سوسائٹی

عید قربان کا حقیقی فلسفہ  
کی منشا میں راضی بہ رضا رہنا

عید الاضحیٰ مبارک ہو  
بڑی عید کی بڑی خوشیاں

شہنشاہی روایات  
بقر عید کی خاص رسمیں

میگازین کے انڈرکسٹرڈ پیکیج  
بالکل مفت پائیں!

عید الاضحیٰ مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING  
Section





# پاکستان میں سب سے بہتر

## داغ نگارے 1 دھلائی میں\*

مشہور پاور



READING  
Section

مشہور پاور کے مقابلے میں سرخ نموت، چالیت، جیسے داغوں پر نیٹ کیا گیا





THE FOOD EXPERTS

READING

Make  
the meat  
a little more  
SAUCY!

GET 300ML SOY SAUCE

**FREE**

WITH EVERY SHANGRILA  
1KG ECONOMY PACK



1kg Tomato Ketchup or Garlic Soy Sauce



بے شک

نام ہی کافی ہے

کول بینک ہی عقلمندانہ انتخاب ہے۔

کول بینک کو ایجاد کرنے کی بنیادی وجہ بجلی کی قلت اور بے پناہ لوڈ شیڈنگ ہے۔ کول بینک فریج اور فریزر میں لگی Cold-hold Batteries اپنے اندر ٹھنڈک کو سنور کر لیتی ہیں اور بجلی نہ ہونے کی صورت میں اپنی ٹھنڈک فریزر میں منتقل کرتی رہتی ہیں جس سے اشیاء لمبے عرصہ تک فریزر رہتی ہیں۔ اسی لیے کول بینک فریزرز پاکستان کی تمام ملٹی نیشنل فوڈ کمپنیوں کے زیر استعمال ہیں اور حکومت پاکستان نے بھی اس ٹیکنالوجی کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے امتیازی سند سے نوازا ہے۔



CoolBank®

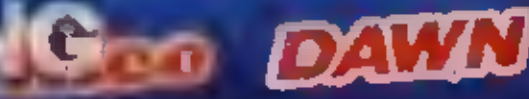
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

GOVERNMENT OF PAKISTAN  
THE PATENT OFFICE



Patent No: 139871

CoolBank Users:



MENU

Shazaan

SOUP



WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# سیتارے ki Subha

with Shaista

ہم آرہے ہیں آپ کی صبح میں رنگ بھرنے

Monday to Thursday, 9 AM

Furniture Partner:

CONTRADICTIONS

READING  
Section



/SitarayKISubha



/SitarayKISubha



/SitarayKISubha





READING  
Section



6<sup>th</sup> ★ September  
DEFENCE DAY

Watan pey QURBAN honay ka

DIL CHAHAY!



www.dawnfrozenfoods.com

f /dawnfoods

@dawnfoodspk

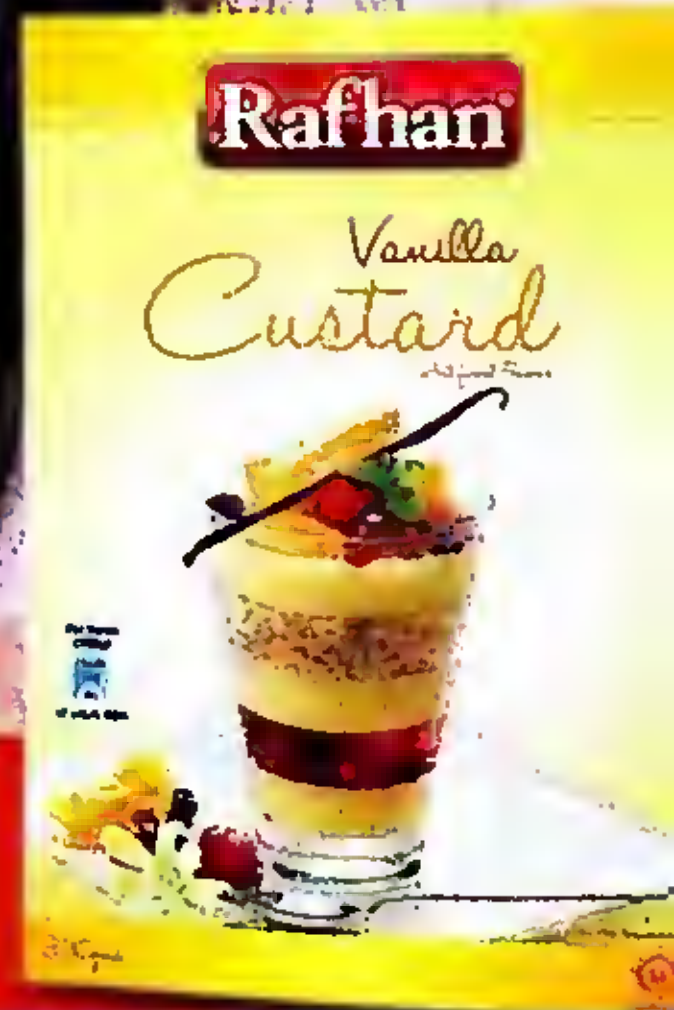


Rafhan®

میٹھا...  
میرے پیار جیسا



READING  
Section





# مؤثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجیم شوابے آپ کو ہمہ وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر مؤثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونے والی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

## سیزیجیم

## شوابے®

take control now!



Made in Germany

## CMS آئی ڈرائپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

”نظر کمزور ہونے سے میری پرستش کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“



مؤثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بین اور نشائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی جھکن



Made in Germany



Dr. Willmar Schwabe  
Germany

From Nature For Health

READING



Partner:  
**Dr. Hamid**  
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi, Tel: 021-32211895  
24-Allama Iqbal Road, Lahore, Tel: 042-36373101  
www.drhamid-schwabe.com

REPCOM





BAKE  
PARLOR

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن...  
سب پکے ایک منفرد انداز سے!  
بیک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں  
اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20  
Recipes

Can be cooked with  
Beef and Mutton



READING

Section

www.bakeparlor.com



# فہرست

## باغبانی

104	گھریلو باغ لگائے	74
	<u>مستقل سائل</u>	76
12	اداریہ	78
13	آپ کی رائے	80
28	ڈالڈا اس فلاور آئل	
98	ڈالڈا ایڈوائزر سروس	82
106	افسانہ	
108	غزل اس نے چھیڑی	84
110	شہر نامہ	86
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	

## صحت عامہ

12	یوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے
16	ہدایات ماننے اور میٹھا کھانا کم کیجئے
17	توانائی کے آسان گر
18	تناؤ... جدید طرز زندگی کا عارضہ

## آپ کا ڈاکٹر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ (جیالڈا اسپیشلسٹ)

## گھرداری

20	نو تھ پیسٹ کا گھرداری میں دیکھئے کمال
22	بچن آپ کی سلطنت ہے
24	کھانا پکائیے پیسہ کمائیے
26	

## میرے بچپن کے دن

90	بچوں سے بچپن نہ چھینئے
92	بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

## تعلق خاطر

94	درازی عمر کی دعا لیجئے
----	------------------------

## انوکھ اور دلچسپ

66	اسٹیپ ڈریسنگ فلاور
68	

## لائٹ کیمرو ایکشن

70	
72	حریم فاروق

## عید اسپیشل

	عید قربان کا حقیقی فلسفہ
	آن لائن قربانی کی سہولت
	عید الاضحی مبارک ہو
	بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

## کھانڈ صحت لاخزلہ

	ادریک... ایک کرشماتی جڑ
	گاجراور دھان D کے دیکھئے کمال
	کہیں ذائقہ نہ دے جائے صحت کو مات
	تیز پات... گرم مصالحے کا اہم جز

## یہ شیف ہمارے

منور صدیقی

## رخِ زیبا

	گھر میں بنائیں اپنا SPA
	بہتر صحت ہی جاؤ بیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟
	چہرے کا حسن بڑھاتے تیل
	ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

## سیر و سیاحت

102	سیر و سیاحت (مستقل سائل)	100
-----	--------------------------	-----



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

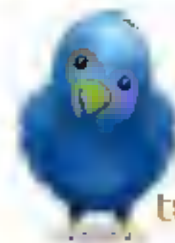
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## ریسپیز

57

5



43

کشمیری چکن کو فٹے

44

پونینا اور میکرونی سلاد

46

چکن و دارو پمپل ساس

47

چکن و ڈو سٹڈ آ لرنڈ

48

پیر رائس

49

فرنج میکرونی

50

آلا قیر

38

پشانی روست برائ



45

آلا قیر



51

بھرے ہوئے میٹن

52

چکن زلفامی / آلو گوار کی سبزی

53

آلو بخارے کی چٹنی، چھو باروں کی چٹنی

54

چکن چلپڑی

55

منضالے دار دھواں گوشت

56

چٹنی گوشت / سویوں کی رس ملائی

58

ذیل کا میٹھا (ریڈرز سپیس)

سینٹر فولڈ

36

منن لیک روست و پیر ساس

37

برین سو سے از مر دوی د پیاز

39

بالی میت / منضالے دار دھواں گوشت

40

گھنوی سچ کباب

42

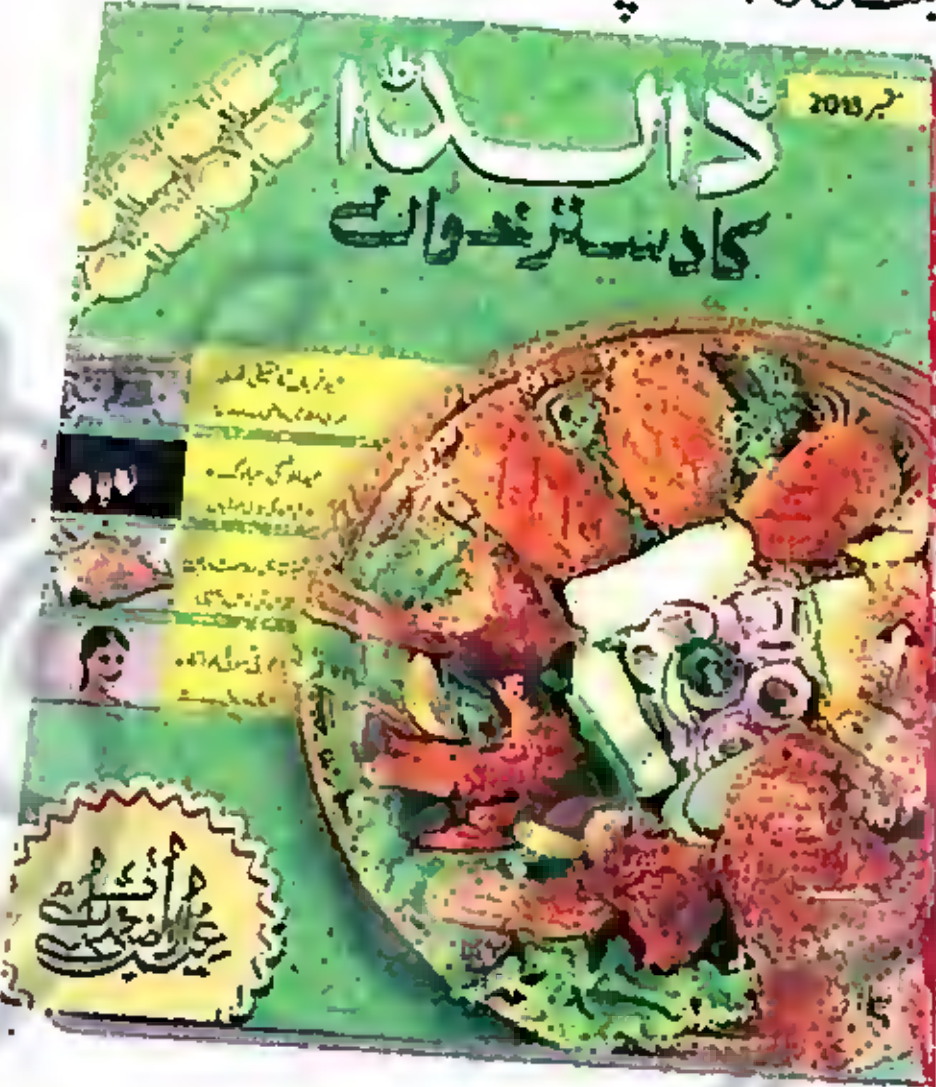
گارلک ٹان اور بونی کباب



## اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 55، ستمبر 2015

معزز قارئین!  
السلام علیکم



کہتے کیسے حال چال ہیں؟ کیا عید الاضحیٰ کی تیاریاں مکمل ہیں؟  
کلی مخلوق کی رونق بڑھ گئی ہے اور بقر عید کا سماں ہے۔ بچے، بڑے سب ہی اپنے اپنے جانوروں کی خدمت کر رہے ہیں اور دوسروں سے مقابلہ بھی کر رہے ہیں، خوب تہرے ہو رہے ہیں، کیسا جانور لیا، کتنے کا لیا؟ کتنے سن کا ہوگا اور کس کا جانور سجا ہوا ہے۔ منڈی سے آتے ہوئے بچوں نے جانوروں کے گٹھے میں ڈالنے والے پٹے، پاؤں کے توڑے، گھنٹیاں، جانوروں کی کسر پر ڈالنے والی ریشمی اور جالی دار چادریں، موتیوں کی مالائیں اور جانوروں کو باندھنے والی رسیاں بھی خرید لیں کہ کہیں جانور ہاتھ پیرا کے بھاگ نہ جائے آخر جانور کو گٹھے میں گھسانا پھرانا بھی تو ہے، ادھر ابو جان کو لکڑ ہے کہ مضبوط لکڑی کی ٹڈی اور تجربہ کار قصائی کا انتظام ہو جائے، ای جان اور ہمیشہ مچن کے انتظامات بھی دیکھ رہی ہیں۔ دعوتوں اور گوشت کی تقسیم کے منصوبے بن رہے ہیں۔ جانور بیچنے والے نے جانور کو تو مہندی بھی لگا دی ہے اب رہ گئیں چھوٹی بچیاں تو انہیں اپنے کپڑوں اور مہندی کی بھی بڑی فکر ہے۔ ہر کام ہوگا اور کیوں نہ ہو یہی تو بقر عید ہوتی ہے۔

اس موقع پر بلاشبہ منہ داریاں بڑھتی ہیں مگر لطف بھی بہت آتا ہے ہمارے ایسے تمام خوش نصیب قارئین کہ جنہیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں بہت مبارک ہوا۔ ڈالدا کا دسترخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ ریسپیر شائع کر دیں کہ یہی تو موقع ہے اپنے پیاروں کے دل میں جگہ بنانے کا۔ اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزر کی سر دس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولے گا۔

سرورق شاہی طباق

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 ٹورنٹو کنٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کنٹن، کراچی (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزر کی سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

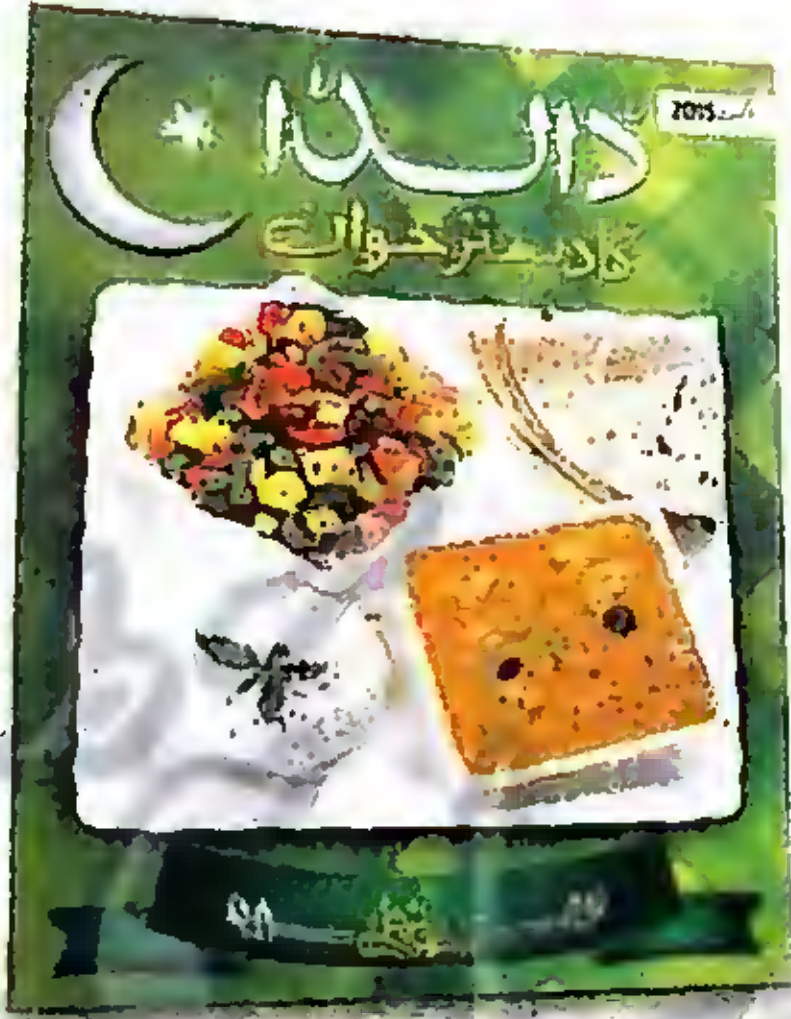
انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ناشر جسٹریٹ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ مکینک ازم سٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

READING  
Section



# آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کاتسلل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کاپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## رسالے کے کور نے دل موہ لیا

اس بار آپ نے حیرت زدہ کر دیا یعنی ڈالڈا کادسترخوان پاکستان اپنشل تھا۔ یوں تو پورے وطن کی فضاؤں سے یوم آزادی کی بازگشت سنائی دیتی ہے لیکن خیر ہو ڈالڈا کی کہ جس نے رسالے کے کور سے ہی دل موہ لیا۔ ایسا کور تو آپ نے کبھی دیا نہیں تھا دیگر رسالوں کے جبرست میں یہ رسالہ نہایت منفرد اور خوبصورت لگا۔

شاہدہ جاوید... حیدرآباد

## رخ زریا کے مضامین اچھے لگے

ڈالڈا شہید آنکھوں کا میک اپ، بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟ یہ تینوں مضامین کا آمد معلومات پہنچی تھے۔ آئندہ بھی اچھے مضامین شائع کیجئے گا۔ قرعہ اچھا یعنی.. ملتان

## صحت عامہ کے مضامین میں سفیدہ پسند آیا

سفیدہ نہایتی نعمت سے کم نہیں۔ اچھا مضمون تھا۔ سیدہ طیل صاحبہ نے طبی استعمال اور روغن سفیدہ پر اچھی معلومات دیں۔ موسم گرما میں آنکھوں سے بچاؤ کی ترائیکہ عمدہ رہیں۔ میں نے اکثر گھروں کے داش رہز میں لگے ہوئے پرانے ٹوتھ برشز رکھے دیکھے ہیں۔ ڈالڈا نے ایک اچھے رہنما کے طور پر ہمیں بتا دیا کہ ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے، چنانچہ اسے بدل دینا چاہئے۔

باہر کا کھانا روز روز کھانے والوں کے لئے تسمیعی تحریر ہماروں پر نہ جائیں گھر کا کھانا کھائیں، عمدہ تحقیقی مضمون ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں میں صحت کا شعور نہیں۔ اس لئے ایسی تحریریں شائع کرنا مناسب ہے۔ ساجدہ... مظفرگڑھ

## پاکستان اپنشل کے مضامین بار بار پڑھے

پاکستانی خوانین، عہد ساز سیاست رہنما سے لے کر ہم ناموس و فانیہائیں کے اور تحریک آزادی کی گہائی فن پاروں کی زبانی بہترین انتخاب ہیں اور پتا چلتا ہے کہ آپ نے یوم آزادی کا ایڈیشن نکالا ہے۔ تحریر کا چوزا، گھاس کا جھونپڑا، سندھ کی ثقافت، اجڑک اور پاکستانی ورثے کے خدوخال بہت دلچسپ، معلوماتی اور اچھے مضامین ہیں۔ اسی طرح پاکستانی کھانوں کی ترائیکہ پیش کرتے ہوئے بھی تنوع کا خیال رکھا گیا ہے۔ انجم شہیر... رحیم یار خان

## تعلق خاطر اور میرے بچپن کے دن توجہ طلب ہیں

ہم چاہتے ہیں کہ ہمنائی سے متعلق دلچسپ مضامین کا سلسلہ اسی طرح جاری رہے۔ آؤ بچوں کہانی سنیں اور پیرانی جیشی کا کھانا تیار کر دے دلچسپ مضامین تھے۔ آپ نے تحقیق کے ساتھ اچھی معلومات ہم پہنچائیں۔ شاہدہ رؤف... لاہور

## یہ شیف ہمارے دلچسپ سلسلہ ہے

کبھی ٹی وی انڈسٹری تو کبھی کوکنگ نیچر کے یہ انٹرویوز ڈالڈا کادسترخوان کی جان ہیں جو ہمیں کسی دوسرے فوڈ میگزین میں پڑھنے کو نہیں ملتے۔ اس بار آپ نے فیس بک سے ٹرانس لیزڈی کو چنا۔ ٹرانس لیزڈی پسند ہے اور ان خاتون سے کی جانے والی گفتگو بھی بہت اچھی تھی۔ اسی طرح ٹرانس لیزڈی کی ایک ویسی اگست کے شمارے میں شامل ہے۔ ہم نے فوری طور پر ٹرانس لیزڈی کی شاید یہ ڈش ڈائنڈ دار بن گئی۔ سب گھروالوں نے بہت تعریف کی۔ ڈالڈا آپ کا بہت شکریہ۔ عائشہ منظور... راولپنڈی

## ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے ٹپس شاندار رہے

شای کباب سے متعلق اور چیونٹیوں والے آزمودہ چکے رہنمائی کر رہے ہیں۔ ونر ٹپ بھی بہت حد تک کارآمد تھی۔ بلوچ... فیصل آباد

## کھانے صحت کے خزانے دلچسپ سلسلہ ہے

گو بھی کے خاندان کی اس سبزی Kale سے متعلق پہلی بار تفصیل سے پڑھا۔ چیری سے متعلق بھی آرٹیکل اچھا لگا۔ راحیلہ تبسم... ساہیوال

## پالک کے پرائٹوں نے مزادوبالا کر دیا

آپ کہیں گی یہ کیا کہ اچھی اچھی دیگر ترکیبوں کو چھوڑ کے اس خاتون کو پالک کے پرائٹوں نے مزاد دیا۔ بات دراصل یہ ہے کہ آلہ اور قیے کے علاوہ ہتھی کے پرائٹ بھی بنائے۔ مجھے یاد ہے کسی نے گو بھی کے پرائٹ بھی کھائے تھے۔ پالک کے پرائٹوں کی ترکیب پہلی بار پڑھی بہت اچھی لگی۔ ڈالڈا VTF میں ان پرائٹوں نے مزادوبالا کر دیا۔ اسی طرح پسند کباب اینڈ سٹیکٹیل بہت اچھی ترکیب ہے۔ شمع و سیم... ٹنڈو آدم

## پاکستان اپنشل مجموعی طور پر اچھا تھا

مضامین بھی عمدہ تھے اور پشاور کی ٹیکنیکل ہائیڈی، کوہاٹی قیہ، مصالے دار بنیریں، لاہوری نان خطائی، منن ڈھاپہ کڑا اسی اور بھری ہوئی سندھی مچھلی دی بیٹ ترائیکہ تھیں۔ آم کا مربہ اور جینی تو موسم کی سوغات تھیں۔ اس بار کا میگزین بہت منفرد اور اچھا لگا۔ نصیرہ پروین... بہاولپور

## گھرداری کے مضامین کی تعداد بڑھائیے

کیونکہ ڈالڈا کادسترخوان کے اس سلسلے میں خاصی مفید معلومات درج ہوتی ہیں۔ اس بار دو دیوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت اور کپڑوں کی دھلائی دونوں مضامین اچھے ہیں۔ منیبہ علی... فیصل آباد

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیٹ کے لئے ترائیکہ اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



## عید قربان کا حقیقی فلسفہ

اللہ کی منشا میں راضی بہ رضار ہنا

کمل کنائی بر کسی کے بس کی بات نہیں۔

اگر آپ اجتماعی قربانی کر رہے ہوں یا جب گوشت کی تقسیم کا مرحلہ آن پہنچے تو انتہائی دیاقتداری سے مساوی تقسیم کی جائے۔

عید الاضحیٰ کا مبارک دن ایک طرف لذت کام و دہن کا سامان ساتھ لاتا ہے تو دوسری جانب یہ جمہور محبت اور غلوں کے رشتے بھی استوار کرتا ہے۔ یہ عید گوشت سے لے کر فریزر اور فریج بھرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ گوشت کی تقسیم تین برابر حصوں میں کریں ایک حصہ غریبوں، دوسرا رشتہ داروں اور تیسرا اپنے لئے رکھا جائے۔ گوشت کے تین حصوں کی منعفانہ تقسیم سے خاندان اور معاشرے پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خاص کر ان گھرانوں میں جنہیں مفید پوش اور قربانی کی استطاعت نہ رکھنے والے خاندانوں میں شمار کیا جاتا ہے، ضرور تقسیم کرنا چاہئے تاکہ اللہ کے احسان کی بجا آوری بھی ہو اور قربانی کا اصل مقصد بھی حاصل ہو سکے۔

قربانی حسب استطاعت قرار دینی چاہئے۔

قربانی کا حقیقی فلسفہ بخیر کسی ممال یا لیل کے خاموشی سے رب کی رضا پر سر بسجود ہونا ہے۔ اسلام کی رویت اور قربانی کے فلسفے کو وہ لوگ نہیں سمجھ سکتے جو قربانی کے عمل کو معاشی اعداد و شمار کی تقسیم میں الجھاتے ہیں اور اس وقت اور سماج کا فساد قرار دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہیں جانتے کہ جب اللہ کی رضا ہو تو ان کی بھی مٹا کر تباہ اور مالی طور پر بھی خوشحال کونہ ہوتا ہے۔ افزائش معاش کے ایسے ذرائع نکلتے ہیں کہ انسان کی عقل و فہم رو جاتی ہے۔

جب آپ قربانی کا جانور خریدیں تو تسلی کر لیں کہ جانور صحت مند، توانا، عیب اور نقص سے پاک ہے، خوبصورت بھی ہو تو کیا بات ہے۔ کوشش کی جائے کہ قربانی اللہ کا ہم لے کر اپنے ہاتھ سے کی جائے اور قربانی کی دعا لازمی پڑھی جائے۔ گلے پھیری بھرنے کے بعد تعائی کے سہالے کر دیا جائے کیونکہ

مذہب اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک حج ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان، عاقل و بالغ مرد پر واجب ہے۔ اسلامی تقویم کے آٹھویں ماہ ذوالحجہ کی 9 تاریخ کو حج کا یہ رکن اعظم وقف ادا کیا جاتا ہے اور ذوالحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو قربانی کی جاتی ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے اس عمل کی یاد دلاتی ہے جب اللہ تبارک تعالیٰ نے آپ سے فرمایا تھا کہ میری خاطر اپنی سب سے پیاری چیز یعنی لبت جگر اسماعیل علیہ السلام کی قربانی دواور آپ نے اللہ کی مرضی و فضا پر لبیک کہا اور فرمایا ”جو میرے رب کی مرضی و ہی میری مرضی، تب اللہ کو ان کا یہ عمل بہت پسند آیا اور میں اس موقع پر جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنے فرزند کو لانا کر ان کے گلے پر پھری پھیرنے لگے تو ان کے سامنے ایک بھیڑ آ گئی۔ اس طرح تاریخ میں اللہ کی رضا کے لئے قربانی کی ایک عظیم ترین مثالی داستان رقم ہوئی جس کی پیروی کرتے ہوئے مسلمانوں کے لئے

READING  
Section



# آن لائن قربانی کی سہولت

جانور خریدنے کا نیا کلچر

ONLINE  
MARKETING

ہم مسلمان عید الاضحیٰ جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ پہلے تو کئی کئی روز عارضی منڈیوں کے چکر لگاتے تھے۔ بڑے تو بڑے بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے جانوروں کی خریداری کرتے تھے۔ اب پچھلے چند برسوں سے نوجوان عارضی منڈیوں کا کم کم رخ کرتے ہیں وہ گھر بیٹھے منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید لیتے ہیں اور قصاب محلہ داری میں مل جائے تو بہتر نہ رہتا۔ تو وہ بھی ٹیکنالوجی کے سہارے انٹرنیٹ پر مل جائے گا تو پھر تردد کیسا، نہ ٹریک جام میں الجھنے اور نہ منڈی کے دستم جلی میں جیب کھلنے کا خدشہ، آرام سے گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی دنیا میں Click کیجیے۔ یہاں آپ کو

- 1- bakramandipakistan.com
- 2- badabakra.com
- 3- dumbabakra.com

سمیت دیگر ویب سائٹس کے پتے بھی ای میل ایڈریس کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مزید دھونڈیے آپ دیکھیں گے کہ شاندار شامیانوں اور قاتلوں میں آپ کے پسندیدہ جانور چارہ کھاتے نظر آئیں گے۔ نیچے ان کے وزن کراموں میں درج ہیں اور ساتھ ہی ان کی جسامت اور رگت کے حساب سے قیمت بھی درج ہے۔

پاکستان کے ہر بڑے شہر کی مرکزی شاہراہوں پر انگریزی زبان میں مل بورڈز آویزاں کئے گئے ہیں جن پر بکروں کی خریداری کے لئے ویب سائٹس کے پتے دیئے گئے ہیں جن پر کریڈٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کی مدد سے جب چاہیں جہاں چاہیں اور جیسا چاہیں بکرا، دنب، گائے، بیل، اونٹ یا بکرے خریدیں اور گھر بیٹھے جانور وصول کیجئے بالکل اسی طرح پیسے آپ آن لائن بلوسات، جوتے، جیولری اور دیگر اشیاء خرید کرتی ہیں۔ یہ بے مارکیٹنگ اور سیلز کا جدید ترین رجحان، جس میں تصاویر دیکھ کر صحت مند، خوبصورت اور اچھے جانور کی خریداری کرنا پہلے سے آسان ہو گیا ہے۔

اگر آپ کو اجتماعی قربانی میں حصہ لینا ہے، کھال اپنے پسندیدہ مستحق ادارے کو پہنچانی ہے، قربانی کا گوشت کسی فلاحی ادارے کو دینا ہے تو اس کی تفصیل درج کیجئے۔ آپ یہ کام گھر بیٹھے معروفیات اور گرم موسم کی وجہ سے نہیں کر پاتے۔ یہ آن لائن خریداری کے مراکز آپ کی ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیتے ہیں۔ اضافی اخراجات کے ساتھ گوشت گھر تک پہنچانے

کی ذمہ داری بھی قبول کر سکتے ہیں۔ سنت ابراہیمی کی تقلید اور روایت کے تحت قربانی کی دعا پڑھ کر جانور حلال کرنے کا شرعی و اسلامی طریقے سے ہر مسلمان کو واجبیت رکھنی چاہئے تاہم بعض لوگ نیت کر کے فرض سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور آن لائن خریداری کی کمپنی کو اپنے جانور کا گوشت تقسیم کرنے کی ذمہ داری بھی منتقل کر رہے ہیں۔ ان کے خیال میں غرباء و مساکین، طلباء اور فلاحی تنظیمیں اس گوشت کی زیادہ حقدار ہیں اور وہ اپنی تجویز کردہ انجمنوں سے کمپنی کو آگاہ کر دیتے ہیں۔

یہ تسلی اور اطمینان ہی عید الاضحیٰ کی سچی خوشی اور طمانیت کا باعث بنتا ہے کہ انہوں نے صحت مند، خوبصورت اور اچھا جانور خریدار ہے۔ تاہم ادھر انٹرنیٹ پر مجرورہ کرنے والوں کی تعداد میں بھی مسلسل اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

قربانی کا کلچر تبدیل ہو رہا ہے۔ فلاحی مراکز پر قربانی کرنے اور گھر صاف

ستھرا رکھنے کا کلچر بھی فروغ پا رہا ہے۔ اب کئی لوگ مل بورڈز پڑھتے ہیں، ویب سائٹس، فیس بک اور ٹویٹر پر خیالات شیئر کرتے ہیں آن لائن خریداری کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کے پاس مصروفیت کے باعث اتنا وقت نہیں کہ وہ شہر سے کوسوں دور منڈیوں میں جائیں یا شہروں کی عارضی منڈیوں میں جا سکیں چنانچہ وہ ویب سائٹس کلک کر کے اپنی پسند ظاہر کرتے ہیں اور قیمت طے کر کے قربانی کا جانور خرید لیتے ہیں۔ جانور ڈیلیور ہو جائے تو گھر پر پیسوں کی ادائیگی میں بھی اب نقدی کے علاوہ کریڈٹ کارڈز کے استعمال کی سہولت موجود ہے یعنی نقدی نہ سہی پلاسٹک منی سے بھی جانور کی خریداری کی جا سکتی ہے، منڈیوں میں بھی کریڈٹ کارڈز استعمال ہونے لگے ہیں۔ آپ بھی ویب سائٹ پر خوبصورت جانوروں کے سامنے اشارے لگے دیکھیں تو سمجھ لیں کہ یہ انتہائی قیمتی جانور ہیں یہ ہزاروں نہیں تو لاکھوں کے اصول جانور ہیں جو آپ جیسے خریداروں کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

READING  
Section



# عید الاضحیٰ مبارک ہو

## بڑی عید کی بڑی تیاریاں کرتے چلیں



عید الاضحیٰ مسلمانوں کا اہم مذہبی شہوار ہے جس میں اپنی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اللہ تبارک و تعالیٰ کے حضور غلوں دل سے قربانی پیش کی جاتی ہے۔ گوشت کو محفوظ کرنے سے بہتر ہے کہ جتنا زیادہ ہو سکے بانٹ دیا جائے۔

عید آنے سے پہلے ہی زندگی آسان بنانے کی چند تجاویز پر عمل کر لینا بہتر ہے تاکہ عید قربانی والے روز افراتفری نہ ہو۔

- دہی، لیموں، سرکہ، سلاوا اور کچا پیاز ضرور منگوا لیجئے۔
- مہوٹے بڑے شاہرہ، سمبہ اور بید سے بنی نوکریاں اور ٹرے، الیو سلیم فوڈز کے مختلف سائز کے ڈبے، سلید کاغذ کی ٹیپ، مارکر اور دستانے کے ساتھ ساتھ زخم کی فوری طبی امداد کے لئے پلاسٹر وغیرہ ذخیرہ کر لیجئے۔
- شاہرہ میں آپ مستحقین کو گوشت بانٹ سکتی ہیں۔ اپنے خاص لئے ماننے والوں، رشتے داروں، سہمیہ یا اور سرسالی عزیزوں کو ٹیس نوکریاں ٹرے یا فوڈل والے ڈبوں کو پلاسٹک شیٹ سے کور کر کے گوشت بھیجئے۔ یوں بھی گوشت نازک چیز ہے اسے بروقت اور تازہ حالت ہی میں تقسیم کر دینا بہتر ہوتا ہے۔ جس قدر رفاقت اور تہذیب سے یہ تحفہ تقسیم کیا جائے دل میں الفت بڑھتی ہے اور رشتے کا احساس ہوتا ہے۔

- قربانی سے ایک روز پہلے فریج یا فریزر کی صفائی کر لیجئے، ایک پیالہ میں تین چمچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس کے بعد اگلے روز گوشت اسٹور کریں گی تو بو نہیں پیدا ہوگی۔
- مائیکرو ویو اوون کی صفائی کے لئے آدھے لیٹروں کے رس کو پیالہ میں رکھ کے مائیکرو ویو میں رکھیں۔ ساری چکنائی صاف ہو جائے گی۔
- فریزر میں ہارڈ پلاسٹک کا گلازہ بچھا کے شاہرہ اسٹور کریں اس طرح گوشت فریزر سے چپکا نہیں ہے۔
- ہر شاہرہ میں گوشت رکھنے کے بعد ٹیپ لگا دیجئے تو عید کے روز گوشت رکھنے کی آسانی ہو جائے گی۔
- اپنے گھر کے لئے جو شاہرہ بنائیں تو آدھا کلو سے زیادہ کے نہ ہوں۔
- پلاؤ توڑے، کڑھائی، بریانی، بکھڑائی یا جیسے کے گوشت کے شاہرہ پر تفصیل ضرور لکھیں۔ تقسیم کے وقت اس سہولت سے فائدہ اٹھایا جائے تو بعد میں ہر

- شاہرہ کھانا نہیں پڑتا۔
- اگر گھر میں اپنے سامنے قربانی کروا رہی ہوں تو بکرا محال ہونے پر فوراً صفائی کروائیں تاکہ خون اور نفاست اکٹھی نہ ہو۔ کمال فوراً بھجوا دیں۔ خون کے داغ میٹ کے آس پاس دیواروں پر لگ جاتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جلد ہی ان کی صفائی کر دی جائے۔ فائل ڈال کے پونچھا لگا دیا جائے۔ چڑا چمڑک دیا جائے تو بو نہیں رہتی۔
- قصائی دسب تک گوشت بناتا ہے تو آپ ٹھیل کا پورا ڈرپلہ سرکہ لٹے پانی میں بھگو کر بقیہ گوشت پر بچھا دیجئے کیموں کی یاخا نہیں ہوگی۔
- قربانی کا گوشت دھو کر چھلکی میں رکھئے، پانی نکل جائے تو گھر کے لئے بیکٹ ہار کر رکھ لیجئے۔ گوشت دھونے کے بعد سب کو سرکہ لٹے پانی سے دھوئے تاکہ بد بو کا خاتمہ ہو اور تازگی بھی نہ رہیں۔





## بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

چٹ پٹے کھانوں کے بنا مہمان داری ادھوری

تحریر: عید عادل

عید پر مہمان داری اور دعوتیں ہماری روایات کا نام ہیں۔ زمانہ چاہے کتنا ہی بدل جائے مگر آج بھی ہمارے گرانوں میں شرقی روایات کی پاسداری کی جاتی ہے۔ کئی کئی دن پہلے۔ دعوتوں کی تیاری کی جاتی ہے۔ مہمانوں کو دعوت کرنے سے لے کر کھانے کے مناسبات آج بھی گھر کی بزرگ خواتین کے باہمی مشورے سے طے کیا جاتا ہے۔ مہمانوں کی پسند ناپسند کو ملحوظ خاطر رکھ کر بہترین مرتب کئے جاتے ہیں۔ ماناؤ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟ منہ کو کیا پسند ہے؟ غرض سبھی کی پسند کو نظر رکھ کر کھانے کے مینو مرتب کئے جاتے ہیں۔

کر بزرگ کر فرائی کر لیں۔ اسٹک بوٹی تیار ہوگئی یا گوشت کی بوٹیوں کا ریشہ کر کے مایونیز میں ملا لیں۔ اس میں باریک کٹی کا جڑ، شملہ مرچ اور بند گوبھی بھی ملا لیں۔ نمک کالی مرچ پیسی ہوئی ملا کر سلاکس پر لگا کر ادھر دوسرا سلاکس رکھ کر کنارے کاٹ لیں۔ یہ مزیدار سینڈوچ بھی بنے بے حد پسند کریں گے۔

کھانے کے بعد میٹھا کھانے کا مزہ دو بالا کروتا ہے اور اگر اس بار عید کی

مثال کے طور پر آپ نے شامی کباب بنائے ہیں۔ تھوڑا سا کبابوں کا آمیزہ لے کر بریڈ سلاکس پر لگا لیں۔ ہر سلاکس کو دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب اس کو پھینٹتے ہوئے انڈے میں ڈبو کر گرم تیل یا تیل میں تل لیں۔ دونوں جانب سے سنبھرتے ہوئے پر نکال کر سلاڈ اور نمائو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اسی طرح شامی کباب کے سینڈوچ بنانے کے لئے سلاکس کو کسی بھی خوبصورت شیب سے کٹ کر سے کاٹ لیں۔ اس پر شامی کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس اوپر رکھ کر سلاڈ کے پتوں سے کٹی ڈش میں سجا دیں۔

طیلم، چٹلی کباب، میٹ ہالز، اسٹیکٹھی، پاستا اور برگرز بھی عید کی تواضع کی شان بڑھاتے ہیں۔

شامی کے علاوہ گولہ یا سخ کباب کے فرائی سینڈوچ بھی بنے بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے لئے سلاکس پر کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس رکھ کر چھری سے دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ کر انڈے میں ڈبو کر بریڈ کر مڑکا کر گرم تیل یا تیل میں تل لیں۔

کسی بھی کھانے کی تیاری کے لئے گوشت اہال کر گایا ہے یا بخنی بنائی ہے تو چند بوٹیاں نکال لیں۔ بوٹیوں کو شاشک اسٹک میں پرو کر انڈے اور بریڈ

نی زمانہ بقر عید کے موقع پر باری کیو پارٹیز کا رجحان خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر کے لان، مچن یا چھت پر نو جوان کباب اور پنکھیں سیکنے میں مشغول، بزرگ تخت پر بیٹھ کر گفتگو میں مگن تو دوسری جانب خواتین فیشن اور کھانے پکانے کی ترکیبوں سے لے کر خاندان کے قصے بیان کرنے میں مصروف اور بچے کھیل کود کے ساتھ ساتھ باری کیو میں ہاتھ بٹاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ غرض تفریح اور ساتھ مل بیٹھنے کا یہ بہت اچھا موقع ہے۔

عموماً عید کی دعوت ہو یا باری کیو پارٹی عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت ہی کی تمام ڈشز مینو میں شامل ہوتی ہیں۔ اکثر افراد گوشت کھا کر اکتا جاتے ہیں۔ لہذا گوشت کی ڈشز کے ساتھ اگر کچھ مزیدار اضافہ کر دیا جائے تو مہمان بھی بے حد خوش ہوں گے۔ اکثر بچے کھانے کے وقت خاصا پریشان کرتے ہیں۔ اگر کچھ مزیداری ڈش بچوں کے من پسند سینڈوچ یا آنسکریم وغیرہ ہوں تو بچے بخوشی کھا بھی لیتے ہیں اور تنگ بھی نہیں کرتے۔ اس کے لئے علیحدہ سے ترو کی ضرورت بھی نہیں جو پکایا ہے۔ اسی میں سے تھوڑا سا لے کر مختلف انداز سے پیش کرنے سے بچے بخوشی کھالیں گے۔



READING

Section





میں رکھ دیں۔ اگر رکھی اور پر کھانے کی میز سلیقے سے سجائیے۔ نیپکن کو خوبصورتی سے فولڈ کر کے چمچ کاغذوں کو اس کے ساتھ رکھ دیجئے۔ کھانے کی میز کے عقب میں دیوار پر کوئی خوبصورت چتری کے دوپٹے سے آرائش کر دیجئے۔ پانی میں تیرتی موم بتیوں کے ساتھ گلاب کی پتیوں کا اضافہ کر دیجئے تو کمرہ گلاب کی خوشبو سے مہک اٹھے گا۔ سائینڈ فیل پر بھی اگر کرشل کے پیالوں میں پانی میں تیرتی تازہ گلاب کی پتیوں دوں تو مسکور کن خوشبو ماحول کو معطر کر دے گی اور مہمان آپ کے سلیقے کی داد دے کر ہنسی رہیں گے۔

ایک منفرد انداز عطا کرتا ہے۔  
مشرقی مہمانداری مشروبات کی تواضع کے بغیر ادھوری ہے  
گوکہ عوام دعوتوں میں کھانے کے ساتھ کولا ڈرنکس پیش کی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ منفرد انداز چاہیں تو کولڈ ڈرنکس کے ساتھ ریڈی لال شربت، لیموں پانی، فالسے یا تربوز کا شربت بھی پیش کر سکتی ہیں۔ یقیناً یہ مشروبات مہمان زیادہ پسند کریں گے۔

دعوتوں کا اہتمام ہو اور آرائش خانہ نہ ہو ایسا ممکن نہیں  
گلدستہ تیار کر کے کھانے کی میز پر اور داخلی دروازے کے اطراف

تواضع میں آنسکریم ہو تو ہر ایک بخوشی کھا لیتا ہے۔ لیکن اگر آنسکریم میں تھوڑا سا آپ اضافہ کر دیں تو ہر ایک آپ کی تعریف کئے بغیر نہیں رہ سکے گا۔ آنسکریم گھر کی بنی ہو یا بازار سے لائیں۔ آنسکریم کپ میں اس کے دو اسکوپ ڈال کر اس پر تھوڑے سے مختلف سویٹ پھل کٹے ہوئے ڈال دیں۔ اس پر تھوڑے سے جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں اور مہمان کو پیش کریں۔ اسی طرح اگر چینی کو کھلا کر کرکچ بنالیں اور انہیں توڑ کر بوتل میں بھر کر رکھ لیا جائے اور آنسکریم پیش کرتے وقت اس پر تھوڑا کرکچ ڈال کر پیش کریں تو عام سی آنسکریم کرکچ آنسکریم بن جائے گی۔

آنسکریم کو اسٹیل بنانا ہو تو دو اسکوپ آنسکریم کپ میں ڈال کر اس پر بادام پستے باریک کٹے ہوئے اور کشمش ڈالیں اس پر دو تین رنگوں کی جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اگر آنسکریم پیش کرتے وقت یہ تمام چیزیں نہ ہوں تو آنسکریم اسکوپ پر چاکلیٹ سوس یا اسٹرابیری سوس بھی ڈال سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آنسکریم اسٹیک بھی بنا سکتی ہیں۔ دودھ میں برف، چینی، آنسکریم اسکوپ ڈال کر پلینڈ کر لیں۔ مزیدار آنسکریم ہیک بچے تو بچے بڑے بھی شوق سے پیئیں گے۔ اسی آنسکریم ہیک میں اپنا من پسند پھل، خشک میوہ یا چاکلیٹ بھی شامل کر سکتے ہیں۔

سلاد بھی کھانے کا ایک نیا مزہ دیتی ہے۔ کچی سبزیوں کی سلاد بنانے کے ساتھ اگر چند باریک کٹی سبزیوں میں مایونیز اور کریم ملا کر فرج میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں تو کھانے کا ذائقہ دو بالا ہو جائے گا۔

اسی طرح اگر باریک کٹی سبزیوں میں دی، نمک، کالی مرچ لٹیں اور کچھ دیر فرج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں تو غذائیت سے بھرپور لذیذ سلاد تیار ہوگی۔

اگر کھانے میں بریانی شامل ہے تو چند ربل کر چٹکے اٹار کر باریک کاٹ لیں۔ کھیرا اور پیاز بھی باریک کاٹ کر دی میں نمک، لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں اور یہ ہزیاں ملا لیں۔ میمنی بریانی کے ساتھ یہ سلاد خصوصاً پیش کی جاتی ہے۔ ڈالنے میں لذیذ ہونے کے ساتھ اس کا گلابی رنگ سلاد کو



### باربی کیو پارٹی کے کچھ ٹپس

- کوئلے، مٹی کا تیل، باربی کیو کی سیخیں، انگیٹھی اور ہاتھ سے جھلنے والے پٹکے ہر کارہوں کے۔
- گوشت میں مصالحہ بسانے یعنی میرینیشن کے لئے ایئر ٹائمنٹ یا کزن استعمال کرنا بہتر ہوں گے۔
- گوشت کے پارچے اور بوٹیاں کانتے وقت ان کا سائز چھوٹا رکھئے۔ پھپھا میرینیشن کا ایک انتہائی اہم جزو ہے۔
- بالکل کچا پھپھانہ لیں، بیج علیحدہ کر کے پلینڈر میں چیں لیں اور اس پیسٹ کو آپ آئسنگ کیوب ٹرے میں فریز کر لیں بہت دن تک کام آئے گی۔
- بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ گھر میں برنال اور سی پلاسٹ وغیرہ ضرور اسٹور کر لیں۔
- باربی کیو اسٹیل گرم مصالحہ جس میں لوٹک، بڑی الائچی، دارچینی، ثابت کالی مرچیں، چھوٹی الائچی اور جاکٹل جادو تری دم وزن لے کر بغیر بھونے نہیں لیں۔ یہ گرم مصالحہ باربی کیو ڈشز کو مزید چھپھا بنا دے گا۔

READING  
Section



چائے، اچار، مربہ، چٹنی، روٹی، بسکٹ اور سلاڈکا جزو

چائے، اچار، مربہ، چٹنی، روٹی، بسکٹ اور سلاڈکا جزو

A glass of lemon juice with a slice of lemon and a sprig of mint.



# HERBAL Soaps

The power of Nature for **FACE** and **BODY**



*English* Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems, Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT  
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.



READING  
Section

[facebook.com/snscares](https://www.facebook.com/snscares)



# گاجر اور وٹامن D کے دیکھتے کمال

یہ دونوں اینٹی کینسر جزو ہیں

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق گاجر کھانے سے سینے کے سرطان کو ابتدائی مراحل میں روکا جاسکتا ہے۔ امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ اور لینڈ وکٹوریڈا کے سالانہ اجلاس میں پیش کی گئی اس تحقیقی رپورٹ کے مطابق گاجر میں موجود Retinoic Acid کینسر روکنے کے علاوہ جلد کو بھی جوان بناتا ہے۔ اسے کم مقدار میں کھانے سے جلد کی جھریاں بھی دور ہوتی ہیں۔

رپورٹ کے مطابق Retinoic Acid پھیاتی کے کینسر کا سبب بننے والے خلیات کو بگڑنے یا فساد سے روک دیتا ہے۔ یہ مٹی تہذیبی خلیات میں کینسر کے ابتدائی مرحلے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ بگاڑ دراصل کیمیائی تبدیلیوں اور اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خلیات کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس ایسڈ کی وجہ سے کینسر کے خلیات پھٹنے نہیں پاتے۔ یہی وجہ ہے کہ بریسٹ کینسر بڑھنے نہیں پاتا۔ لیکن بعد کے مرحلے میں گاجر کا یہ اہم جزو بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

اس رپورٹ کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے اس ایسڈ کے مانع سرطان یعنی اینٹی کینسر اثرات کا سبب بننے والے Gene کا بھی کھوج لگایا ہے۔ اس مطالعے کے گھراں سائنس دانوں کے مطابق مرض بڑھنے کی صورت میں یہ ایسڈ کینسر کے خلیوں اور رسولیوں کے خلاف بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے تاہم سائنس دانوں کے مطابق اس مرحلے میں بعض دوائیں کھانے سے اس ایسڈ کی خاصیت اپنا اثر دکھاتی ہے۔ یہ دوائیں خون کے کینسر کے خلاف موثر ہونے کی وجہ سے کھائی جاتی ہیں۔

بریسٹ کینسر کے خلاف اس تحقیقی ادارے کی ایک سالانہ رپورٹ میں وٹامن D کو کینسر روکنے کے لئے موثر قرار دیا گیا تھا۔ کیلی فورنیا کے سائنسدانوں نے 1760 خواتین کے مطالعے کے بعد بتایا تھا کہ وٹامن D کھانے سے بھی خون میں اس کی سطح بڑھنے کے نتیجے میں چھاتی کے کینسر کے خطرے میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔

خون میں اس وٹامن کی فی لیٹر 52 نینوگرام مقدار سے بریسٹ کینسر کے 50% فیصد امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ فی لیٹر خون میں اتنی مقدار میں وٹامن D کی سطح حاصل کرنے کی لئے روزانہ اس کے 400 بین الاقوامی یونٹ کھانے ہوں گے۔ یہ مقدار 50 سے 70 سال کی خواتین کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

یہ بات ہمارے قارئین کے علم میں ہوگی کہ یہ وٹامن دھوپ کی بالائے بنفشی شعاعیں زیر جلد خوب تیار کرتی ہیں لیکن سرد علاقوں میں دھوپ کی کمی اور

شدید سردی کی وجہ سے جلد کے اندر اس وٹامن کی تیاری کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ اس لئے ایسے علاقوں میں اس وٹامن کی اضافی مقدار کھانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے اہم غذائی ذریعوں میں مچھلی اور اس کا تیل شامل ہے۔ ماہرین غذایت کے مطابق روزانہ 800 سے 1000 یونٹ وٹامن D کھانا ضروری ہوتا ہے۔ ایک معیاری کثیر الکھیاتین یعنی سپلیمنٹ کپسول میں 400 یونٹ شامل ہوتے ہیں مزید 400 کے لئے اضافی مقدار کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔

گاجر

اس بیماری کے بارے میں اب تک آپ جان چکے ہیں کہ اس میں وٹامن A

اور بیٹا کیروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ آنتوں کے امراض اور متعدد انفیکشنز سے بچاتی ہے۔ کینسر جیسے مہلک مرض میں گاجر کا استعمال اکبر ہے۔

خیال رہے کہ کینسر تشخیص ہونے کے بعد گاجر کا استعمال ہونی چاہیے نہیں دیتا۔ یہ بیماری معدے کے السر میں بھی کھانا مفید ہے۔ گاجر میں فائبر کی قدرتی آمیزش آنتوں کے امراض سے بچاتی ہے عرصہ دراز سے چھاتی بہتر بنانے کے لئے بزرگ اسے نوکے کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ گھروں میں جب بچے دانت لگانے کی عمر کو پہنچتے ہیں تو انہیں کچی گاجر دھو کر تھمادی جاتی ہے وہ اسے چباتے جاتے ہیں اور اس طرح گاجر کا قدرتی عرق اور سطوف بچوں کی عمومی صحت اور سوزھوں کی مضبوطی کے لئے کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

READING  
Section





# یہ میرا دیوانہ پنا ہے

Sat & Sun 8:00pm

Written by : Zanjabeel Asim Shah  
Directed by : Shahzad Rafique  
Produced by : Sadia Jabbar



f aplusentertainmentchannel

a-plus.tv

READING

Section







## کہیں ڈال قہ نہ دے جائے صحت کو مات

ہانڈی میں نمک ڈالنے کا احتیاط

نمک کے ساتھ مستند یہ ہے کھانوں میں اور زیادتی ہو جائے تو کھانا بد مزہ ہو جاتا ہے۔ بچے بڑے ڈالنے کے حصول کے لئے استعمال سے الٹا جاتے۔ جسم میں نمک کھانا جو زیادہ ہی لایا جاتا ہے جسکی خاص خواہش ہاں کی شکایت جس جگہ جسم میں ملکیت اور پانی کی کمی واقع ہو جائے۔ بڑے اور بڑے کے لئے ہی تو نمک استعمال کیا جاتا ہے۔

بہتر ہو جاتے ہیں۔ ان جڑی بوٹیوں کا کوئی منفی اثر بھی نہیں پڑتا۔  
• کھانوں کو نمکین بنانے کے لئے سمندری سبزیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں ان میں ایسے کیسائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کینسر سے دفاع کرتے ہیں۔  
• عام سبزیوں کے مقابلے میں سمندری سبزیوں میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو تھائی رائیڈ کی کارکردگی اور افعال میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ یاد رہے کہ تھائی رائیڈ جسم کے ہارمونز میں توازن برقرار رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔  
• کالی بھی ایک قسم کی سبزی ہے جو نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے کیونکہ یہ ڈالنے میں نمکین ہوتی ہے۔  
• انگوڑے سوکھے ہوئے دانوں کو بھی کھانوں میں نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
نوٹ: یہ جڑی بوٹیاں اور سمندری سبزیاں آسانی سے کسی بڑی سپر مارکیٹ سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اس مضمون کی تیاری میں ماہر غذائیت فائزہ عبدالرحمن نے ہمدردی کی ہے۔

ایک شکل ہے۔ چائیز نمک کھانے سے صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بعد ازاں ڈاکٹر صرف پوٹاشیم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کئی سبزیاں ایسی ہیں جو دافر مقدار میں پوٹاشیم رکھتی ہیں مثلاً پالک سرفرست ہے۔ اس سبزی کا رس غذاؤں میں شامل کر لینے سے نمک کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور ہانڈی میں نمک نہیں ڈالنا پڑتا۔ کچھ دوسری سبزیاں بھی پوٹاشیم حاصل کرنے کے اچھے ذرائع ہیں ان میں شاخ گو بھی (برد کوئی)، نمنا، ہری پھلیاں، چھندر، گاجر، کھیرا اور پھول گو بھی شامل ہیں۔

### احتیاطی تدابیر

• کھیرا چھیلنے وقت یہ دھیان رہے کہ اگر اسے زیادہ پھیلا جائے تو اس کا پوٹاشیم کم ہو جاتا ہے اس لئے کھیرا چھلکے سمیت اچھی طرح دھو کے کھالیں۔  
• چھلکا ضائع نہ کریں۔  
• متعدد جڑی بوٹیوں میں قدرتی نمک پایا جاتا ہے۔ اپنی ہانڈی میں روز میری، کالی مرغی اور اجوائن چکی بھر ملا لینے سے ڈال قہ اور غذائیت دونوں

گرمیوں میں پھلوں کے رس میں تمیز اس نمک ملا لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی۔ ان تمام فائدوں کے باوجود زیادہ نمک کھانا نقصان دہ ہے خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر کے شکار افراد کو زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے ان کے لئے نمک کی زیادتی بہت خطرناک ہوتی ہے۔ حقیقت میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی زیادتی سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ متل قلب یعنی دل کے امراض اور فالج ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔  
موسم سرما کی نسبت گرمیوں میں شدید اور مہلک بیماریوں کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ گرمیوں میں کھیل کود میں حصہ لینے اور ورزش کرنے سے بھی لوگ صحت مند رہتے ہیں اور موٹاپا نذر دیک نہیں آتا۔ دیگر عام غلطی اگر لاحق ہوں یعنی ذیابیطس، فالج اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عام غرضے نسبتاً کم لاحق ہوتے ہیں۔  
جب آپ سے ڈاکٹر کہے کہ نمک بے حد کم مقدار میں کھایا کیجئے تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کھایا جائے؟ اس لئے کہ پھیکا کھانا، کھانا آسان بات نہیں۔ لوگ نمک کے متبادل یعنی نمک بھی کھانے لگتے ہیں جسے کیسائی اصطلاح میں Monosodium Glutamate کہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہی کی

READING  
Section





# پیشہ صحت کے لیے اسپاگھول



READING  
Section

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.  
Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk



## تیزپات

گرم مصالحو کا اہم جز

یہ دے میں بھی شفا پتہ ہے

تیزپات کے بھر بہت سے کھانے مثلاً تورمر، بریانی، پلاؤ اور متحدہ دیشز میں ذائقہ لانا ممکن نہیں سمجھا جاتا۔ اسے آپ تیزپات، تیزپا اور تیزپات کے نام سے جانتے ہوں گے۔ انگریزی میں اسے Bay Leaf کہا جاتا ہے۔ ماہر نباتات کہتے ہیں کہ تیزپات دراصل اسی درخت کا پتہ ہے جس کی پھال بطور دارچینی گرم مصالحو میں شامل کی جاتی ہے۔ یہ درمیانہ قد کے درخت کا پتہ ہے جس کی بلندی دو میٹر سے 10 میٹر تک ہوتی ہے۔ یہ درخت ہمالیہ کے بارانی اور نیم بارانی علاقوں میں 900 میٹر تک 2500 میٹر کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں، ہمالیہ کے دامن میں واقع ریاست سکھ، کھاسی کی پہاڑیاں اور نیل گربی کے مقام اس درخت کی پیداوار کے لئے مشہور ہے۔ اس کے پتے چوں کو خشک کر لیا جاتا ہے اور گرم مصالحو میں یہ پتے لازماً شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی مہک، تیزی اور ٹیکھا پن ہی اس کی خاص پہچان ہے، جو کھانوں میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرنے کے علاوہ کئی بیماریوں کے علاج کے لئے بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تیزپات قابض، جسمانی غلیوں میں مضبوطی لاسنے والی محرک اور ہاضم خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے گھنیا، قویخ کے درد، اسہال، سگی اور تے میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تیزپات جسم میں شکر کی بڑھی ہوئی سطح کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

سرودی کے ساتھ بخار یا کسی موسم میں کھانسی، نزلہ، الرجی اور Sinusitis کی شکایت میں تیزپات خصوصاً فائدہ مند ہے۔ تین چار تیزپات، گرمی کے چوں

اور کالی سرج پس ہوئی کے ساتھ چائے (قبو) تیار کریں اور دن میں 3 بار استعمال کر لیں اور اگر اس میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد شامل کر لیں تو یہ جو شائد درد سر اور دے میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

سر کی جلد کا انفیکشن ہو تو معالج کی دوا کے ساتھ ساتھ 400 ملی لیٹر پانی میں 5 گرام تیزپات ڈال کر ابال لئے جائیں جب ایک سو ملی لیٹر کے برابر پانی رہ جائے۔ اس کی رنگت سبزی، مائل بھوری ہو جائے اسے چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ (سکرے کے درجہ حرارت میں) اور اس پانی کو بالوں کی جڑوں میں لگا کر دو نین کھنے پانی خشک ہونے دیں اس کے بعد سادہ پانی سے بال دھو لیں۔ شروع میں کسی Mild شیمپو سے بال دھوئے جاسکتے ہیں۔

غریبہ اپنی خوراک میں تیزپات کو ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ یہ گردے میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے۔

دل کے امراض، بے آرای، اچھار کی شکایت بھی دور کرتا ہے۔

علی الصبح آنے والی چھینکوں کی شکایت دور کرنے کے لئے اس کا قبو بہادر پیا جاسکتا ہے۔

جوزوں کے درد اور لہلہ پریش کے مریضوں کے لئے بھی تیزپات استعمال کرتا بے حد مفید ہے۔

آنے کو کیڑوں سے بچانے کے لئے تیزپات کے پتے ملل کے باریک کپڑے میں پوٹی بنا کے رکھنے سے آنا محفوظ رہتا ہے۔

### تیزپات ڈاسٹ

شاید بہت سے قارئین اس کے فوائد سے ناواقف ہوں اور ممکن ہے کہ بہت سی باتیں یہ جھلکے آزمایا جکی ہوں۔ گرتا صرف یہ ہے کہ چار پانچ تیزپات کے پتے، سو فلف ایک چائے کا چمچ، اجوا سن آدھا چائے کا چمچ، خوزی سی بھنی چٹی بھر کھوٹی، چھوٹی الائچی کے چند دانے، وہ لیوں کا رس پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں اور شہد حسب فضا ملا لیں اور پی لیں۔

### احتیاطی تدابیر

اگر اعتدال میں اسے استعمال کیا جائے تو نقصان نہیں دیتا تاہم کھنے کے بعد کافی سخت بنوتا ہے اسے کھالیا جائے تو غذا کی مالی میں جھن اور خراش پیدا کر سکتا ہے۔ اسے جب پکالیا جائے تو ظاہر ہے کہ اس کے فوائد آپ کی ڈش میں شامل ہو چکے ہیں لہذا کھانا تیار ہونے کے بعد اسے غلجہ کر دینا چاہئے۔ یہ مرکزی جسمی نظام کو مست کر سکتا ہے۔ کسی بھی سرجی سے کم از کم دو ہفتے پہلے تیزپات کا استعمال ترک کر دینا ہی مناسب ہے تاکہ یہ پتہ سرجی کے وقت خراب آور دوا (انسٹیمیز یا) کے ساتھ مل کر اعصابی نظام کو مزید



READING  
Section



# دالدا سن فلاور آئل

## کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

سورج کی بجلی کرنوں کی مانند صحت اور توانائی کے لئے سن فلاور، غذائیت اور صحت بخش خصوصیات کا حامل یہ دلکش پھول جہاں روئے زمین پر خوبصورتی بکھیرتا اور دیکھنے والوں میں تازگی، توانائی اور گر جوشی کا احساس پیدا کرتا ہے وہیں اس کے بیجوں سے حاصل کیا جانے والا سن فلاور آئل نہ صرف مزیدار کھانوں کے شائقین کی پسند ہے بلکہ وہ افراد بھی جو صحت کو ہر چیز پر فوقیت دیتے ہیں اس کے مداح ہیں۔

بنا، تندرسی اور خوشحالی کے لئے اعلیٰ معیار کے حامل غذائی اجزاء کا انتخاب اور استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا، تازہ ہوا میں چہل قدمی جیسی عادات کو زندگی میں شامل رکھا جائے تو زندگی اصل معنوں میں زندگی بن سکتی ہے۔ نشر و اشاعت کے فردغ کی بنا پر معلومات کے حصول میں آسانی بلکہ یوں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ معلومات کی فراوانی کے دور میں کہیں کہیں یہ غیر موثر بھی ہوتی جا رہی ہے۔



قدرتی نعمت کتنی ہی خوش ذائقہ اور صحت بخش ہو جب اسے تیاری اور پیکنگ کے مراحل سے گزر کر ایک مصنوعی شکل اختیار کرتی ہوئی ہے تو اس دوران اس میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت کا برقرار رہنا ایک سوال بن جاتا ہے۔ یہ اور اس طرح کے کئی اندیشے دن میں کئی مرتبہ ہمارے ذہن میں جنم لیتے ہیں خاص طور پر جب بات معیار کے حصول کو یقینی بنانے اور خورد و نوش کے لئے خالص اجزاء کے انتخاب کی: دونوں اعزاز ڈالدا ہی کو حاصل ہے کہ اس پر گزشتہ چوبیس سالوں سے زائد دہائیوں سے نسل در نسل ماؤں کا اعتماد قائم ہے۔

ڈالدا سن فلاور آئل ڈالدا کی ساٹھ سال سے زائد عرصہ پر محیط مہارت اور انفرینش ٹیکنالوجی اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور ہمارے جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ مونو ان سچر سڈ اور پولی ان سچر سڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے اور صحت کو یسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہونے کی وجہ سے امراض قلب کے خطرات کو کنٹرول کرنے، صحت اور زندگی کو محفوظ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

امراض قلب اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے کہ دوران خون کے مسائل جن میں خون کی شریالوں میں رکاوٹوں کا پیدا ہونا اور بلڈ پریشر ہستی زندگی کا رخ تاریکیوں کی جانب موڑ سکتے ہیں لہذا اپنی اور اپنوں کی زندگی کی

صحت ہی کو لئے لیجئے تو دیکھیں گے کہ بچے، بڑے ہر عمر اور ہر شعبہ سے وابستہ افراد صحت سے متعلق کسی نہ کسی حساس موضوع پر اپنے خیالات اور معلومات کا اظہار کرتے نظر آئیں گے۔ کہیں وزن بڑھنے اور کھانے کے محرکات زیر بحث ہیں تو کہیں ورزش اور صبح کی سیر کا سوا نہ کیا جا رہا ہے اور سب سے دلچسپ تو یہ کہ کھانا کھانے کے دوران کھانے سے حاصل ہونے والی توانائی کی

اعداد و شمار اور اس سے حاصل ہونے والی غذائیت کا تخمینہ جتنے اہلک سے لگایا جاتا ہے اس اعتبار سے حاصل ہونے والے نتائج یقیناً تسلی بخش نہیں کہلا سکتے۔



READING  
Section



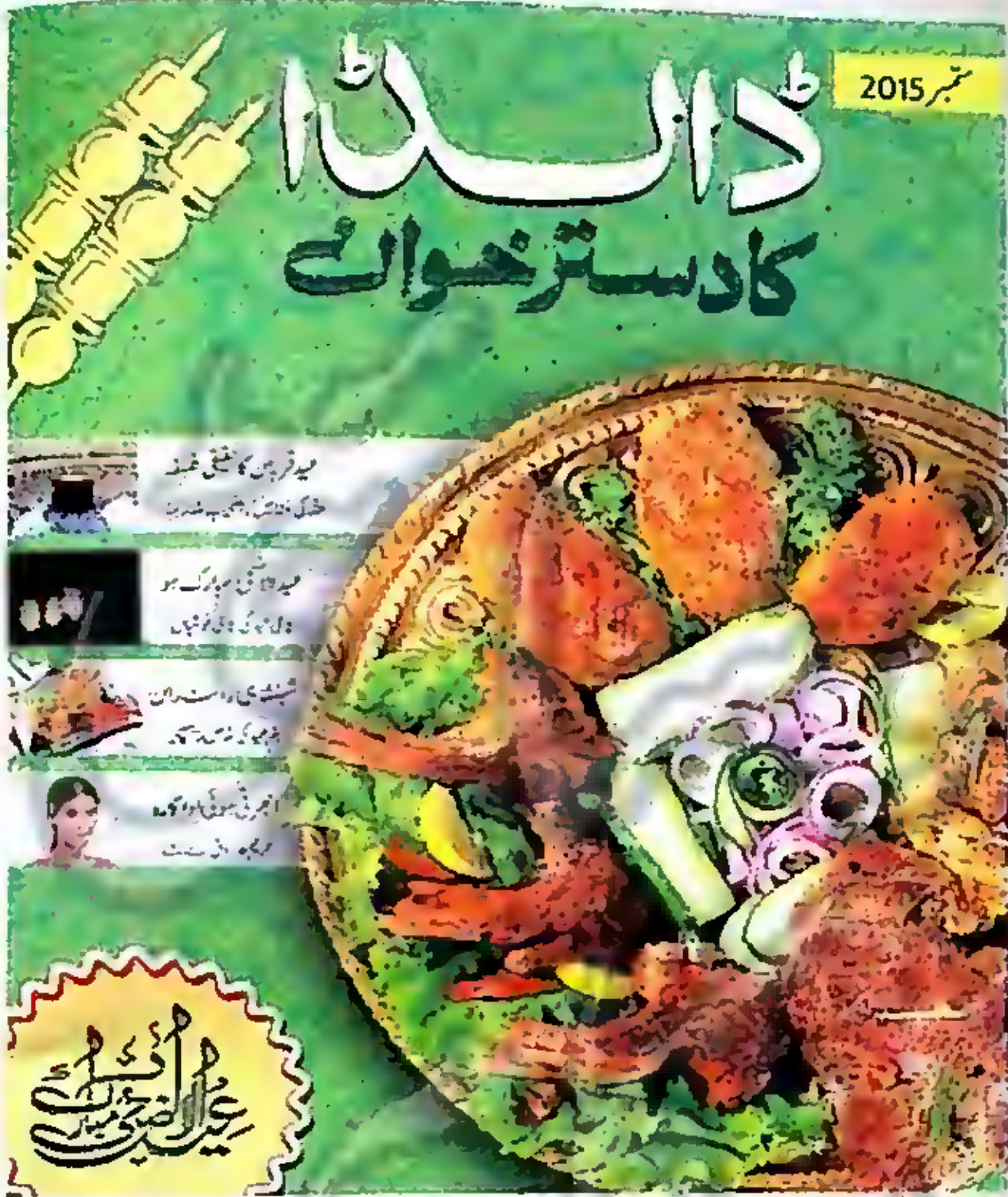
## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوانٹری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوانٹری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے انجمن ذمہ داریت پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بٹاسپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

READING  
Section



فون: (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی پاکستان  
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com، ای میل:



www.Paksociety.com

# Tikka Masala Irresistible!

**Phool**



**A.R. FOODS (PVT) LTD.**

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 449047 (4 Lines) Fax: +92 51 491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

http://arfoods.com.pk

**FOR RECIPES**

Type <Phool>

send SMS to **8227**

**Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





f GarnierPk

GarnierPakistan

READING  
Section





# عید الاضحیٰ

عید الاضحیٰ، عیدِ قربان ہی ہے خوشیوں کا اور اس خاص بڑی عید کا نام سنتے ہی ذہن میں گوشت اور گوشت سے بنی ہوئی مزیدار شہز آ جاتی ہیں۔

یقین قرمانی ہوتے ہی جو گھر بھر کافرا ماشی پرہرام شروع ہوتا ہے، اس کے لئے سنت نبی تراکیب، صومند، بھی تو کوئی آسان کام نہیں ہوتا۔ قارئین! کم از کم آپ ان مسائل سے بچے رہتے ہیں، کیونکہ آپ کا اپنا اللہ کا دسترخوان ہے آپ کے مسائل حل کرنے کے لئے اور آپ کے لئے انواع و اقسام کی شہز کی تراکیب دینے کے لئے۔

و آئیے اس خوش رنگ سینہ فولد کو کھول کر اپنی پسندیدہ تراکیب کے نچرے نکالتے ہیں۔

**READING  
Section**



## اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدري پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
مصری	ایک کھانے کا چمچ	دالنا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیارى کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

## ترکیب:

- بکرے کی ران کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- دوا نچ کے ادرک کے ٹکڑے اور چھ جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس کے ساتھ دالنا کوکنگ آئل، نمک، قلمی شورہ اور مصری ملا لیں اور اس کو ران پر اچھی طرح مل دیں
- آدھے سے ایک گھنٹہ رکھیں، جب گوشت کا اپنا پانی نکلنے لگے تو اسے پکنے رکھ دیں۔ درمیانی آنچ سے پکاتے ہوئے آنچ ہلکی کر دیں
- جب ران اچھی طرح گل جائے اور آدھی پیالی بخنی رہ جائے تو اسے چھان کر الگ نکال لیں اور ران کو ٹرے میں رکھ لیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا لیں، اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ران کی بچی ہوئی بخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ساس کو روسٹ ران پر ڈالیں اور فرائی کئے ہوئے آلو یا حسب ذیل سریریں کے ساتھ پیش کریں۔

Section





## شہنشاہی روست ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	شوٹ ال مرینس	دس سے بارہ عدد	پستے	آدھی پیالی	دال VTF1: پستی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسٹا وائیٹ ریسی	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی		
ادرک لہسن پسٹا ہوا	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	پسٹا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیان	بادام	آدھی پیالی	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگائیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن مل کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو کانٹے میں لگا کر چوبے پر بھون لیں، گھنڈی کر کے پھیل لیں اور اس میں ناریل، خشخاش، بادام، پستے اور لال مرچوں کو بھون کر شامل کر لیں
- گرائنڈر میں باریک پسٹا کر اس مصالحے کو دہی میں ملا لیں اور ران کو اس سے اچھی طرح میرینیٹ کر لیں
- ایک گھنٹہ رکھنے کے بعد اس پر دال VTF1: پستی گرم کر کے ڈالیں اور ڈھک کر درمیان آگ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب پکھنے پر آجائے تو آگ بجلی کر دیں، ران کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھون لیں (چیک کر لیں اور نہ گلنے کی صورت میں بھوننے سے پہلے تھوڑا سا پانی ڈال کر گالیں)
- گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر بلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دس میں نکال کر رات اور صبح کے ساتھ پیش کریں۔

READING  
Section





READING  
Section





اجزاء:

بکرے کی چا پ	آدھا کلو	نماثر	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادرک	دوانج کا کٹڑا	ڈالسن VTFI بنا سبزی	ایک چوتھائی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چانیوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس پر نمک چھڑک کر ایک پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- اس دوران نماثر اور مرچوں کو کاٹ لیں، ادرک اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں
- جب چانیوں گھنے پر آجائیں تو کچلے ہوئے ادرک لہسن کو ڈالسن VTFI بنا سبزی میں فرائی کر کے ڈال دیں
- نماثر اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ چباتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

## مٹھا لکھے دار دھواں گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ٹماہٹ لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماہٹ دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	دسی	آدھی پیالی
نماثر	تین عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالسن کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، نمک اور پھینسی ہوئی دسی ڈال کر ملا لیں
- اسے درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آگ بجلی کر کے پکائیں
- اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور نماثر کو باریک چوب کر لیں۔ چمن میں چار کھانے کے چمچ ڈالسن کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر چوب کئے ہوئے نماثر، پسی ہوئی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نماثر مکمل طور پر پھل جائیں۔ اسے چوب لپے سے اتار لیں
- چوب لپے پر کوسلے کے ایک کٹڑے کو دھواں لیں اور اسے نماثر کے کچھر کے درمیان میں رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ڈالسن کوکنگ آئل میں ٹماہٹ لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کوسلے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوسلے کی خوشبو رچ جائے تو ڈالسن نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور اس میں دھواں لیں اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر دم نہ رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ہان کے ساتھ پیش کریں۔





چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	پیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا	آدھی چٹنی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کوئلہ آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پستے	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		
لہسن	تین سے چار جوئے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ      فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ      تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- ان کبابوں کو بنانے کے لئے چکن کا بغیر ہڈی کا گوشت استعمال کریں، لیکن ران کے حصے کا لیں تو وہ زیادہ مزہ دے گا
  - چار پر میں ادرک، لہسن، بادام، پستے، ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں
  - پھر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی چکن، پیاز اور پیتا ڈال کر پیس لیں
  - چار پر سے نکال کر اس میں نمک، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ کبابوں میں رچ جائے
  - پھر اس کچرے سے تیخ پر پتلے پتلے لمبے تیخ کباب بنائیں اور ایک سے دو منٹ چولہے پر سینک لیں
  - تیخ سے نکال کر دال کا کوئلہ آئل لگے ہوئے فرائینگ پین میں رکھتے جائیں
  - آخر میں تمام کبابوں کو درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک سینک لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم تیخ کباب کو پیاز کے لچھوں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

لکھنوی تیخ کباب



READING  
Section





## گارلک نان اور بوٹی کباب

اجزاء:

گوشت (بغیر بڈی کا)	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالنا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پہتا	ایک چائے کا چمچ		
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف و توکراس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں۔ پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل، ادرک لہسن، دھنیا زیرہ، نمک، لال مرچ اور پیسا ہوا پیتا ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرای کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی گوشت کی بوٹیاں ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔ گوشت اپنے ہی پانی میں نکل جائے گا، درمیان میں چمچ زیادہ نہ لگائیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائیں
- جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے تو لیموں کارس چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ پکلا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کلوئی، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر رکھیں پھر دوبارہ گوندھ کر پیڑے بنا لیں، ہاتھ سے ہلکے دباتے ہوئے پھیلا کر آدھا موٹی روٹی بنا لیں۔ توڑے کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور ردی کو ایک طرف سے گھیر کر کے توڑے پر ڈالیں اور پین سے ڈھک دیں، دو سے تین منٹ بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو توڑے کو کپڑے سے پکڑ کر چوبلے پر الٹا دیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح سک جائے۔

READING  
Section

پریزنٹیشن: ان مزیدار بوٹی کباب کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔



# کشیری چکن کو فٹے

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	برادھنیا	آدھی گھی
نمک	حسب ذائقہ	بادام پیسے	آدھی پیالی
ادریک	دو انچ کا ٹکڑا	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے پنے	دو کھانے کے چمچ	نکھن	دو کھانے کے چمچ
برنی مرغیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF یا ہتی	حسب ضرورت

## ترکیبے

- کشیری کو فٹوں کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اسے ہاون دسے میں کوٹ کر بنایا جاتا ہے
- چکن بریسٹ کو صاف بھج کر خشک کر لیں اور اس کی چھوٹی ہونیاں کر لیں، ہاون دسے یا چار میں پہلے بھنے پنے، ادرک، لہسن، پیاز، برنی مرغیں اور برادھنیا ڈال کر پیسے بھرا اس میں تھوڑی تھوڑی چکن کی ہونیاں ڈالنے ہوئے ہیں کر یکجان کر لیں
- پیسے ہوئے یکسر میں نمک، کارن فلاور، ناریل اور نکھن ملا کر رکھ دیں۔ بادام پیسوں کو گرائنڈر میں باریک پیس کر اس میں گرم مصالحہ ملا لیں
- ہاتھوں کو گلیا کرتے ہوئے کو فٹے بنائیں اور ان کے درمیان میں بادام پیسے کا کچر بھرتے ہوئے اچھی طرح بند کر دیں

## گریوی بنانے کے لئے :

دو باریک کئی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF یا ہتی میں سنہری قرانی کریں۔ پھر آدھی پیالی دی کو پھینٹ کر اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادرک لہسن، دو کھانے کے چمچ مونگ کھانا برادھنیا زیرہ، ایک کھانے کا چمچ پیس ہوئی کشیری مرغیں اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پیاز میں شامل کر دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ گھی ٹیچر ہو جائے پھر اس میں ایک سے زیادہ پیالی پانی ڈال دیں، گریوی کو ابال آجائے تو نمک ڈال کر کو فٹے شامل کر دیں اور درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ پکا کر ہلکی آگ پر دس سے تین منٹ دم پر رکھ دیں۔ چکن کے کو فٹے زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائیں گے

## پریزنٹیشن

گرم گرم دس میں کال کرتا ز، نان، یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت : آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت : تیس سے پچیس منٹ

افراد : چار سے پانچ کے لئے







## پوٹو اور میکرونی سلاد

صحت کے  
خزانہ

### اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
میکرونی	دو پیالی (اچلی: دوٹی)	زیتون	آٹھ سے دس عدد	ٹامیٹ کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی	ہری پیاز	ایک سے دو عدد		

### ترکیبہ

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اتنی دیر پالیں کہ مناسب گل جائیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہو جائے)
- لہسن اور ہری پیاز کو باریک چوب کر لیں، فریش کریم اور دہی کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کر لیں
- ڈالڈا اولیو آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے اور لہسن کو ہلکا سا فرائی کر کے چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور اچلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملائیں
- فریش کریم اور دہی کو پیسٹ کر ملا لیں اور اس میں نمک، گدھری پیس ہوئی کالی مرچ اور ہری پیاز کی پٹیاں ڈال کر ملائیں اور اس میں آلو اور میکرونی کا کچھ شامل کر دیں

### پریزنٹیشن

کئے ہوئے زیتون چمک کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING  
Section





صحت کے  
خزانہ

## اسپینچ بینز فشر (Spinach Beans Fish)

حسب ضرورت  
دو کھانے کے کچے

میدہ  
ڈالڈا اولیو آئل

ایک پیالی  
آدھا چائے کا کچھ  
دو کھانے کے کچے

پنک کی نخنی  
کالی مرچ پس پیوٹی  
لیموں کا رس

حسب ذائقہ  
ایک چائے کا کچھ  
ایک چائے کا کچھ

نمک  
میا: ہوا پس  
کٹی ہوئی لال مرچ

آدھا کلو  
100 گرام  
100 گرام

اجزاء

پنک کی نخنی  
فرنیج بینز  
پاک

ترکیبے

- ۱۔ پنک کی نخنی کو صاف دھو کر رکھ لیں، ایک پیالے میں ایک کھانے کا کچھ ڈالڈا اولیو آئل، نمک، کالی مرچ اور پس پیوٹی کو اچھی طرح ملائیں اور پنک کی نخنی کے قتلوں پر پیسٹ کر دیں
- ۲۔ پاک اور فرنیج بینز کو دھو کر کٹ لیں، اسی پیالے میں پانی میں پاک کو دو منٹ ابال کر فٹ سے پانی میں ڈال دیں
- ۳۔ ڈالڈا اولیو آئل کو فرنیج بینز میں ڈالیں اور پنک کی نخنی کے قتلوں پر پاک سا خشک میڈ چمچ کر سنہری فرائی کر لیں
- ۴۔ اسی فرنیج بینز میں پنک کی نخنی، لیموں کا رس اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں بلائج کی ہوئی پاک اور فرنیج بینز ڈال دیں
- ۵۔ تین سے چار منٹ پکا کر اس ساس کو پنک کی نخنی کے قتلوں پر ڈال دیں

پریزنیشن

اس منظر پیش کرنے اور بڑے دونوں ہی انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## چکن وڈ اور سینڈل سر

### اجزاء

ایک کھانے کا چم	سفیدل	تین عدد	ہری پیاز	ایک سے دو جوئے	لہسن	ایک عدد	چکن بریسٹ
ایک چائے کا چم	چینی	دو کھانے کے چم	سرکہ	آدھا چائے کا چم	سفید مرچ پس ہوئی	200 گرام	قیر
دو عدد	انڈے	دو کھانے کے چم	سویا ساس	آدھا چائے کا چم	کالی مرچ پس ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چم	کارن فائر	آدھا کلو	پالک	دو اونچے کانگڑا	ادریک

### ترکیبہ

1. چکن بریسٹ کو دو حصوں کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
2. ایک پیالے میں ادرک کو کچل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیاز، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چم چمک پانی کے ساتھ کارن فائر ملا کر ڈال دیں
3. اس میچر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی بونیاں ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
4. اسی دوران اور سینڈل ساس بنانے کے لئے کڑا ہنی میں ایک کھانے کا چم ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کے پکے ہوئے لہسن کے جوئے میں ڈال کر فرائی کریں
5. پھر اس میں نمک، سویا ساس، دو ہری پیاز، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ابال آنے پر اس میں قیر ڈال کر ساتھ ہی سفید مرچ شامل کر دیں اور لگی آگ پر پکا لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تیار کیا: ڈالڈا اولیو آئل دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

READING

Section





## چکن و دلوٹو آلمنڈ (Chicken with Toasted Almond)

اجزاء

چکن بریسٹ  
بادام

آدھا کاڈ  
آدھی پیالی

نمک  
خشک بسن کا پاؤڈر

حسب ذائقہ  
آدھا چائے کا چمچ

پیمپر کا پاؤڈر  
لیموں

ایک چائے کا چمچ  
ایک عدد

سیدہ  
ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھی پیالی  
حسب ضرورت

ترکیبہ

1. چکن بریسٹ کو جو کرکٹس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں
2. نمک، خشک بسن کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، چکن کے پارچوں کو کوٹ کر چپا کر لیں اور ان پر لیموں کا کچھ لگا کر رکھ دیں
3. ایک چمچ تھائی پیالی باداموں کو باریک چس کر پیچے یا پاؤڈر کے ساتھ سید سے ملا لیں
4. فرائنیک چین کو ہلکی آگ پر گرم کر کے اس میں بادام پھیلا کر رکھیں اور ان کا اچھی طرح سنبری ہونے پر نکال لیں۔ بخندنی ہونے پر باریک ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
5. پھر فرائنیک چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو سید سے میں رول کر کے سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس غذا میت سے بھر پور رجسٹ پٹ بننے والی ڈش کو پلیٹر میں نکال کر اوپر سے بادام کی دوائیاں چھڑک دیں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنیک کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING  
Section





## پیرائیں

### اجزاء

چاول	ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا پس	ایک کھانے کا چم	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
چکن ساجز	چار سے چھ عدد	بیکڈ بیٹا سفید لوبیا	تین چوتھائی پیالی	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چم

### ترکیب

- بیکڈ بیٹا میں با آسانی دستیاب ہوتے ہیں، نہ ملنے کی صورت میں سفید لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر اہل کرگا لیں، شملہ مرچ کو تھوڑے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چاول کو چند روز سے تیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی اہل لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پس کو سنہری فرائی کریں۔ پھر تھوڑے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے ساجز کو اس میں فرائی کریں
- لوبیا، شملہ، مرچ، باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور چاول ڈال کر مائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آچ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ہش میں نکال کر بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING  
Section





## فرتچ مسكر و نر

اجزاء

تین عدد ایک چٹکی	انڈے کی - سفیدیاں نمک	دو پیالی ایک پیالی	تین بادام
---------------------	--------------------------	-----------------------	--------------

ترکیبے

- ایک چٹائی پیالی تھنی کو تیار کر کے باقی تھنی کو باریک پیس لیں۔ بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر کے باریک پیس لیں
- تھنی اور بادام کو ملا کر باریک چٹائی سے پھان لیں
- صاف خشک ہالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پینٹیں، جھاگ بنے لگے تو اس میں نمک ڈال کر اتنا پینٹیں کر خست ہو جائے
- پھر اس میں ایک پتھائی پیالی تھنی ڈال کر اچھی پینٹیں کر اس پر چمک سی آجائے
- انڈے کی سفیدیوں کو بادام اور تھنی کے پھیر میں ڈالیں اور ریز کے تھنی سے جگہ باندھ لیں
- اس میں حسب پسند نوٹنگ اور دلیا یا بادام کا سنسن ڈالنے دوئے اتنا مانیں کہ وہ چٹا سا آمیزہ بن جائے
- اس آمیزہ کو آگ تک بیک میں بھر لیں اور چٹائی کی ہڈی ہلکے نرمے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے (ہاتھ نیچے کر کے) ایک ناپ کے گولے ڈالتے جائیں۔ روم نمبر چکر پر اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- اس دوران 150°C پر گرم کر لیں اور خشک ہونے تک ریز کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: انہی طرح خندے دوسرے پر بڑھانکر دے کے درمیان میں حسب پسند فریش کریم، کریم چیز یا جام سے فلک کر لیں۔

تیارانی کا وقت: ایک گھنٹہ | ہلکے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بیس سے پچیس عدد

READING  
Section





## آلو قیمہ

### اجزاء

آجی پیالی	ڈالڈال کوٹنگ آئل	آدھا چائے کا چمچ	بلدیہ	دو سو دو درمیاں	پیاز	آدھا کلو	چکن کا قیمہ
		چار کھانے کے چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	دو سو دو درمیاں	آلو
		آجی پیالی	تازہ میٹھی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	ٹمک
		دو سے تین عدد	تازہ لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ادریک بسن پسا ہوا

### ترکیبہ

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ دھوا کر کھانا ہوا قیمہ لے کر دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ میٹھی کو صاف دھو کر باریک کاٹیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چمکی بلدی ڈال کر میٹھی کو بھگو کر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو بھگی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ٹمک، بلدی اور ادرک بسن اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھگی آٹھ پڑھک دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں بلدی، لال مرچ اور قیمہ ڈال کر بھجھیں
- قیمے کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر بھجھیں اور تیل غلیظہ دھونے پر میٹھی ڈال کر بھکا سا بھجھیں اور آجی پیالی پانی شامل کر دیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور بسن ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھگی آٹھ پڑھک سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار قیمے کو پوری پانچ یا سادہ پرانوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING  
Section





## بھرے ماوے بیگن

### اجزاء

ایک پیالی	دودھ	ایک چائے کاجج	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	دو سے تین عدد	نہیں کے جوئے	آدھا کلو	بیش
آدھا چائے کاجج	اجوائیں	ایک کھانے کاجج	میدہ	ایک عدد	پناز	200 گرام	پکن کا قیر۔
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکگ آئل	آدھی پیالی	چنڈر چیز	ایک کھانے کاجج	فناؤ کا پیسٹ	حسب ذائقہ	نک

### ترکیبے

1. بچن میں دو کھانے کے کچج ڈالڈا کوکگ آئل میں کچلا ہوا آئس اور باریک چپ کی ہوئی پناز ڈال کر فرائی کریں
2. حسب پناز ٹکی سٹیری ہو جائے تو قیر۔ نک۔ کالی مرچ اور فناؤ کا پیسٹ شامل کر دیں
3. اتنی دیر بھجھیں کہ تیل ٹھنڈ ہو جائے۔ اسے چھیلنے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
4. بیگن کے تھوڑے ساٹھ مونس تھکے کاٹیں لیکن وہ آٹیس میں جڑے رہیں اور ان کو تھک طے ہوئے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ ان کی رنگت صبح رہے
5. ٹھنڈ دھین میں ایک کھانے کے کچج ڈالڈا کوکگ آئل میں میدے کو بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر دیں
6. گدڑی کے کچج سے ملائے ہوئے چھیلنے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چنڈر چیز اور اجوائیں ڈال کر ملا لیں
7. فائن گائے والی چھرنی کی مدد سے بیگن کے ہر تھکے کے درمیان میں پہلے تیار کیا ہوا دانت ساس لگائیں پھر بسنا ہوا قیر لگا دیں
8. بیگن کو بھنے سے دبا کر بند کر دیں تاکہ سنے ہوئے تھکے آپس میں مل جائے۔ پھر اسے المونیم فوئل میں پیسٹ دیں
9. 180°C پر گرم کئے ہوئے ادون میں ان بیگنوں کو رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر گرم گرم مزیدار بیگن کے تھکے علیحدہ کر کے انیس ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیک کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## چکن نظم می

### اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کلو
آدھی پیالی	دہی	نمک
آدھی پیالی	فریش کریم	ادریک لہسن پیابو
چار کھانے کے چمچ	دودھ	پیاز
ایک چمچ	زعفران رزرد سے کارنگ	ثابت لال مرچیں
تین سے چار عدد	برنی مرچیں	سفید زیرہ
آدھی گھی	برادھنیا	ہلدی
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکلا آکل	پیابو ناریل
		خشخاش

### ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ناریل میں آدھی پیالی خشخاش پانی ڈال کر پینڈ کر کے کوکلاٹ ملک بنالیں
- ڈالڈا کوکلاٹ آکل کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنبری فرانی کریں۔ اس دوران لال مرچیں، زیرہ اور خشخاش کو ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ملا کر باریک ہیں لیں
- پیاز سنبری ہو جائے تو اس میں ادریک لہسن، پیابو، مصالحہ نمک اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر چکن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں کوکلاٹ ملک، پھینٹا ہوا دہی، باریک کٹی ہوئی برنی مرچیں اور برادھنیا ڈال
- چکن جب مکمل گھنے پر آجائے تو اس میں گرم دودھ میں ملا ہوا زعفران اور کریم ڈال دیں اور ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم دھش میں نکال کر شیر مال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## آلو گواری کی سبزی

### اجزاء

گواری کی پھلی	200 گرام	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
آلو	دو عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکلاٹ آکل	چار کھانے کے چمچ

### ترکیب

- گواری کی پھلیوں کے دونوں کناروں سے تار نکال کر پھلیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چوڑے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکلاٹ آکل ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز اور لال مرچوں کو سنبری فرانی کریں۔ پھر اس میں آلو ڈال کر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- پھر اس میں زیرہ اور کیلا ہوا لہسن ڈال کر فرانی کریں، آخر میں پھلیاں، ہلدی، نمک اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے پھر اسے تیل میں بھجھو ہونے تک اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



READING  
Section





## آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی کے اجزاء:

ٹنگ آلو بخارے	200 گرام	چار فز	آدھی پیالی
ٹنگ	حسب ذائقہ	کلوٹھی	آدھا چائے کا چمچ
گڑ	ایک پیالی	سرکہ	تین سے چار کھانے کے چمچ
نئی دلی بال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

آلو بخارے کی چٹنی کے لئے:

آلو بخاروں کو صاف دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو دیں۔ جب آلو بخارے اچھی طرح پھول جائیں تو انہیں انہیں لیس اسٹیل کے صاف ہین میں پکنے رکھ دیں۔ ہین سے پھر دھت پکانے کے بعد اس میں لال مرچ، چار فز، کلوٹھی اور گڑ کوٹ کر ڈال دیں۔ جب گڑ کا پیکھا، دھت اور دھت کے تھوڑے تھوڑے حصے سے اتار لیں اور چٹنی کو اچھی طرح ٹھنڈی کر کے اس میں ٹنگ شامل کر دیں۔

ریزنیشن: گوشت کی خاص ذائقہ دیا سادہ کھانے مختلف قسم کی چٹنیاں برکھانے کے ساتھ لطف دیتی ہیں۔

چھو باروں کی چٹنی کے اجزاء:

چھو بارے	200 گرام	سفیڈ زبرد	ایک چائے کا چمچ
ٹنگ	حسب ذائقہ	گڑ	آدھی پیالی
ٹنگ ناریل	ایک چھوٹا گڑا	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

چھو باروں کی چٹنی کے لئے:

چھو باروں کے چمچ نکال کر انہیں باریک کاٹ لیں اور گرم پانی میں بھگا کر رکھ دیں، زبرد اور لال مرچوں کو ٹنگ تو سے پریمون لیں۔ جب چھو بارے نرم ہونے پر آجائیں تو ان میں زبرد، لال مرچیں، بادام، پستے اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر پلنڈر میں پیس لیں۔ باقی آٹھ پر پکنے رکھیں اور ساتھ ہی ناریل کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب پکنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا گڑ شامل کر دیں۔ جب گڑ کا شیر دھتے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر چھ لپے سے اتار لیں اور چٹنی کو ٹھنڈی کر کے ٹنگ شامل کر دیں۔

READING  
Section





## چکن جلفریزی

### اجزاء

دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پیاز ہوا	ایک عدد	شملہ مرچ	آدھا کلو	چکن
		آدھی پیالی	وہی	چار سے چھ عدد	نماز	حسب ذائقہ	ٹیک
		تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ادریک لہسن پیاز ہوا
		دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کا چمچ	بلدی	دو عدد درمیانی	پیاز

### ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی چوکور بوٹیاں کر لیں اور انہیں دھو کر رکھ لیں۔ دو نماز، شملہ مرچ اور پیاز کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پکھا لیں اور اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل، چار ثابت نماز، ادریک لہسن، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور بلدی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب نماز مکمل جائیں اور تمام چیزیں یکساں ہو جائے تو اس میں چکن، لال مرچ اور پھینٹا ہوا دی ڈال کر بھونیں
- آخر میں چوکور کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر گرم مصالحہ چھریں اور تیز آگ پر بھونتے ہوئے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس خوبصورت رنگوں سے سجی ہوئی ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انجوائے کریں۔  
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## مصالحے دار دھواں گوشت

اجزاء	گوشت	آدھا کلو	نما:	تین عدد	ثابت دھواں	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
نمک	بہسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
اورنگ لہسن پیاز	کئی دوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	دسی	ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی		
پیاز	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد			

### ترکیبے

- انھیں بڑی کے گوشت کی بونیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، اورنگ لہسن، نمک اور پیمینی ہوئی دسی ڈال کر ملائیں
- اسے درمیانی آگ پر پکھن رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آگ بجلی کر کے پکائیں
- ان دوران دھواں زیرہ، نمک، اورنگ لہسن اور نمک کو باریک چوپ کر لیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر تپ پکھنے ہوئے نمک، بہسی ہوئی اور کئی دوئی لال مرچ ڈال کر بجلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نمک مکمل طور پر گل جائیں۔ اسے چولہے سے اتار لیں
- پھر تپ پر کوئلے کے ایک تھلے کو دیکھ لیں اور اسے نمک کے کچھر کے درمیان میں رکھ دیں
- فراننگ چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کوئلے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوئلے کی خوشبو رچ جائے تو کوئلہ نکال دیں اور اس نمک کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر پیمینی کہ تیل تلخ ہو جائے پھر اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھواں زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم نان کے ساتھ اس بھکتی ہوئی ڈش کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## چٹنی گوشت

### اجزاء

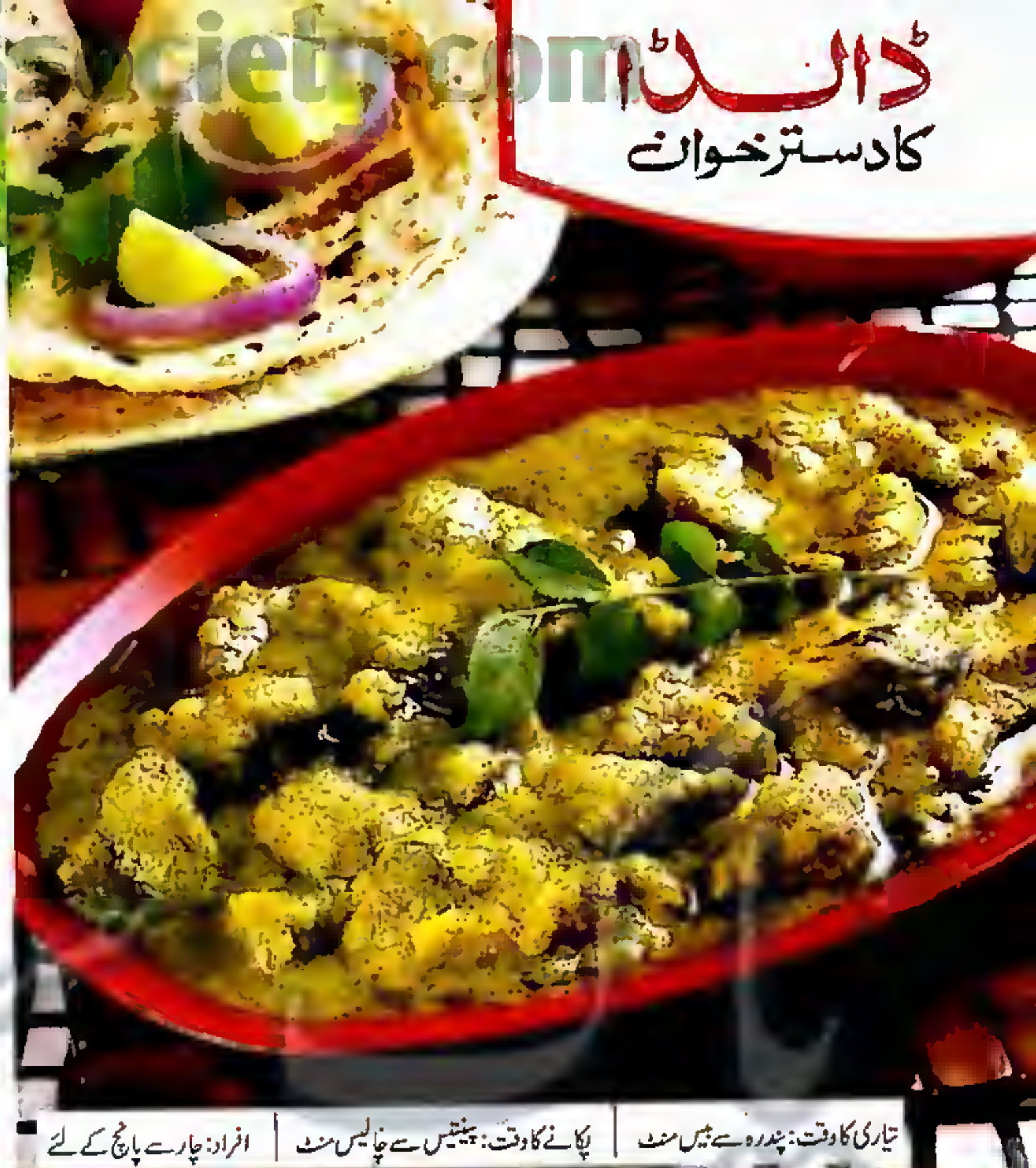
گوشت	آدھا کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پودینہ	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

### ترکیبہ

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھ لیں، چٹنی بنانے کے لئے ایک پیاز، ادرک، لہسن، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینے کو ملا کر پیس۔ آخر میں اس میں دو کھانے کے چمچ دہی اور نمک ملا لیں
- اس چٹنی سے گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملا لیں اور درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب گوشت کھٹے پرا جائے تب اس میں دہی پیسٹ کر ڈالیں اور گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اس مزیدار گوشت کا تازہ چپاتوں کے ساتھ مزہ لیں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیسٹیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

## سویوں کی رس ملانی

### اجزاء

سادہ سویاں	آدھی پیالی	کالچ چیز	ایک پیالی
رنگین سویاں	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
دودھ	دو پیالی	ہیلک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	پتے	حسب پسند

### ترکیبہ

- کالچ چیز بنانے کے لئے ڈیڑھ پیالی دودھ کو ایلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک پیالی روٹ ٹیمر پھر پر رکھا ہوا کھٹا دہی ڈال دیں۔ تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور جب پانی غلیظہ ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر اس میں دو پیالی برف کے کیوبز ڈال دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر ہیلک کے کپڑے میں باندھ کر فریج کے فریٹ میں انکا دیں (پینچے والے فریٹ میں پانی پکھنے کے لئے پیالا رکھ دیں)
- چیز کو اچھی طرح خشک ہونے پر نکال کر اس میں ہیلک پاؤڈر اور ابالی ہوئی سادی سویاں ڈال کر ہتھکڑیوں سے رگڑ لیں
- اس دوران دودھ کو بڑے تین میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور باریک کٹے ہوئے پتے شامل کر دیں۔ ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے گاڑھا کر لیں
- چیز کے کچر میں انڈا ڈال کر گچے سے ملا لیں اور ایلنے ہوئے دودھ میں گچے کی مدد سے پھلکیوں کی شکل میں ڈالنے جائیں۔ ساتھ ہی رنگین سویاں بھی شامل کر دیں
- ڈھک کر تیز آگ پر دودھ سے تین مرتبہ ابال دلا کر (ابال اوپر آنے پر ڈھکن کھول دیں) چولہا بند کر دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے ڈش میں نکالیں اور بخ ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔



READING  
Section





## رَس گِلے

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	چینی	ڈیڑھ پیالی	عرقِ گلاب	چند قطرے
دسی	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد		

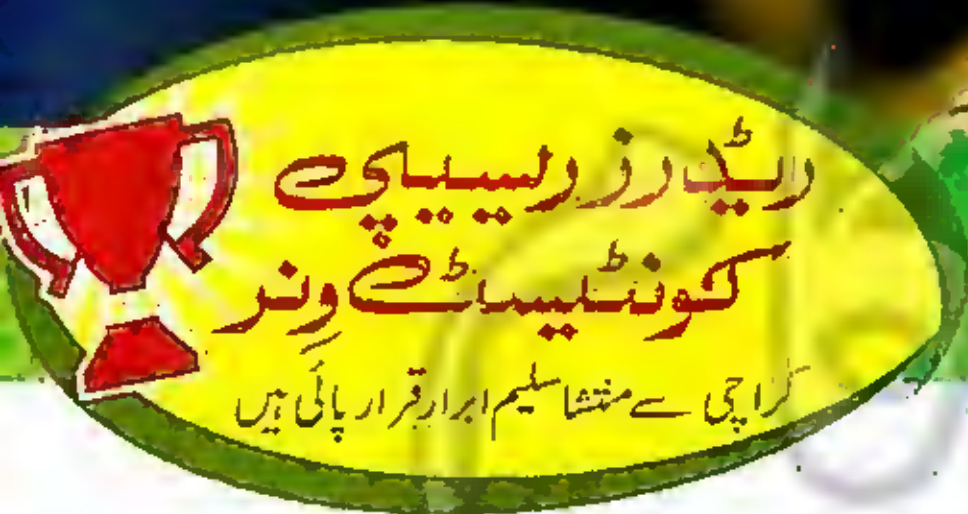
## ترکیبے

- رس گیلے بنانے کے لئے سب سے پہلے تازہ دودھ سے بنیر بنالیں، اس کے لئے صاف سترے بین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دسی پھینٹ کر ڈال دیں
- تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور پانی علیحدہ ہونے پر چوبے سے اتار کر اس میں دو سے تین پیالی بخٹنڈا پانی ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ بخٹنڈی جبکہ پر رکھ کر جب مکمل بخٹنڈا ہو جائے تو اسے ملل کے کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں
- اچھی طرح روڑوں ہاتھوں سے دبا دبا کر پانی نچوڑ لیں اور جب بنیر اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ہموار سطح پر رکھ کر ہتھیلیوں سے گوندھیں
- اتنی دیر گوندھیں کہ بنیر کا دانہ ختم ہو جائے، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں
- چھٹی میں دھائی پیالی پانی ڈال کر گھول لیں اور اس میں الائچی بیس کر ڈالیں۔ درمیان آگ پر پکے رکھ دیں
- جب شیرے کو ابال آجائے تو اس میں تیار کئے ہوئے بنیر کے گولے ڈال کر ڈھک دیں اور درمیان آگ پر پکا لیں
- درمیان میں ہر دو سے تین منٹ بعد ڈھکن کھول دیں تاکہ ابال بین سے باہر نہ آجائے۔ دس سے بارہ منٹ پکاتے ہوئے رس گیلے پھول جائے تو چوبے سے اتار کر عرقِ گلاب ڈال دیں

پریزنٹیشن خاص مواقع پر گھر میں بنے ہوئے صاف سترے رس گلوں کو بخٹنڈا کر کے پیش کریں۔

تیار کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد





## ڈبل کا میٹھا

### اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائر	چھ سے آٹھ عدد	چینی	ڈیڑہ پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہستی	حسب ضرورت
دودھ	دو پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		
فریش کریم	آدھی پیالی	بادام پتے	حسب پسند		

### ترکیبے

- دودھ کو ابالیں اور ابال آنے پر اسے چولہے سے اتار کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائر کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈالڈا VTF بنا ہستی میں سنبرے فرائی کر لیں اور شیشے کی بیلنگ ڈش میں لگا لیں۔ ان پر دودھ کا کچھ ڈال کر رکھ دیں
- چینی میں ایک پیالی پانی اور الائچی کے بانے پس کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- سات سے آٹھ منٹ پکا کر گرم گرم شیرہ تیار کی ہوئی ڈش پر ڈالیں اور باریک کئے ہوئے بادام پتے ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کرنے پر جب دودھ اور شیرہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اودن سے نکال لیں

پریزنیشن اس خاص حیدر آبادی میٹھے کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیلنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

منتشا سلیم ابرار کا تعارف

آپ کو گمانے میں بیٹھا پسند ہے اور پکانے میں بھی، اس ماہانہوں نے ڈبل کا میٹھا کی ترکیب آپ سے شیئر کی ہے

READING  
Section



# Recipe Contest

• ڈالدا ایڈوائزری میں اپنی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز طلبہ میری خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کو بھیج کر پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسمیٹک کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تحائف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی ویب سائٹ کے فارم کو بھرنے کے لئے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔







# پاک سوسائٹی

## ڈائجسٹ



**Home Delivery**

Safe and Healthy Chicken. Delivered!

Call: 0800-11115

**READING  
Section**







# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف - Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ  
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔



ڈالدا کا دسترخوان  
سبسکریپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone No: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

فون نمبر \_\_\_\_\_ Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

سبسکریپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)  
فون نمبر: 021-35304425-6

READING  
Section



نقشہ (ڈالدا)، 0800-32532 پوسٹ، P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
dalda.advisory@daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری، دالدا فوڈز







Be the Hygiene & Quality,  
**FOOD AUTHORITY**

**Organize your kitchen with**



✓ Food Grade    ✓ Air tight    ✓ Hygienic    ✓ Space saving    ✓ Microwave safe

Available at all leading **READING** stores in Pakistan. For more information visit us at [f facebook.com/LOCKLOCK](https://www.facebook.com/LOCKLOCK)

**Section**

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## شیف صنوبر صدیقی سے ملنے

”ہاتھ میں ذائقہ اللہ کی دین ہوتی ہے“

شاہین ملک

ایک زمانہ وہ بھی تھا کہ انگلستان جیسے ملک میں ہوٹلز میں خواتین کا کھانا بنانا غیر مناسب سمجھا جاتا تھا اور ایک آج کا دور ہے کہ دنیا کے کئی ملکوں میں پورے 5 اشارز ہوٹلز اور ریسٹورنٹس کا بچن خواتین شیفر کی بدولت کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان ترقی پذیر ملک سہی مگر یہاں بھی متعدد ہوٹلوں میں خواتین پر فیشنل شیفر کام کر رہی ہیں اور کام کرتے ہوئے حضرات و خواتین نے اپنے حلقوں کو نہ تو محدود کیا اور نہ ہی خانوں میں تقسیم ہی کیا۔ مگن میں پیشہ ورانہ بنیاد پر ہر کام تقسیم ہوتا ہے اور مرحلے وار ہر شیف اپنی ذمہ داریوں کو بہ احسن طریقے سے نبھاتا ہے۔ ہماری آج کی شیف محترمہ صنوبر صدیقی صاحبہ کا تعلق کراچی کے بہترین 5 اشارز ہوٹلز سے رہا اور آج کل یہ معروف کوکنگ اسکول میں شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔

”کوکنگ کے کیریئر کی ابتداء کیسے ہوئی؟“

”میں نے B.B.A کرنے کے بعد P.I.T.H.M میں کوکنگ سیکھے آغاز کیا تھا۔ ہونا تو مجھے بیکنگ کی لائن میں تھا لیکن امی نے کہا کہ بیکنگ کی ملازمت از روئے شریعت درست نہیں، رزق حلال کماؤ اس طرح بغیر کسی اخلاقی مسئلے میں الجھنے کے، میں نے کوکنگ اسکول میں پیشہ ورانہ



READING  
Section

64



بنیادوں پر کھانا پکانے کا آرٹ سیکھا۔ ٹائٹیا جانے کا اتفاق ہوا تو وہاں ایسے دوست کے ہوئے میں حریر تربیت کی بھراوی کی طبیعت خراب ہوئی تو کراچی لوٹ آئی اور یہاں پہلی ملازمت پر لگائی نیشنل ہوٹل میں کی۔ یہیں سے حریر تربیت بھی ہوئی بعد ازاں Marriot میں بطور کچن انچارج کام کیا۔

”نئے آنے والے طلباء و طالبات کے لئے کیا مشورہ دیں گی کہ ہوٹل انڈسٹری خواتین کے لئے

مناسب روزگار ہے یا نہیں؟“

”بڑے ہوٹل میں سلجھے ہوئے تعلیم یافتہ افراد کام کر رہے ہیں۔ میں نے جہاں بھی کام کیا عورت کو عزت کی نگاہ سے دیکھنے والے لوگوں سے واسطہ پڑا تاہم نوواردوں کو اپنی جگہ خود بنانی پڑتی ہے۔ اگر آپ سختی ہیں اور کام سیکھنے کی غرض سے یا تجربہ حاصل کرنے کے لئے کام پر دھیان دیتے ہیں تو یہ باتیں ثانوی حیثیت اختیار کر لیتی ہیں۔ آپ نکلن سے کام کریں۔ مشکل کام سیکھنے کی کوشش کریں تو اپنے کام کے بل پر بہتر کارکن ثابت ہو سکتے ہیں۔ غیر ضروری باتوں پر دھیان دینے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ آج کل وہ دور تو نہیں کہ عورت گوشت نہ کات سکے یا بڑے برتنوں میں کھیر نہ چلا سکے۔ میں نے ہمیشہ خود کو طالب علم سمجھ کر ہر کام سیکھنے کی کوشش کی۔ یوں اب مجھے کوئی مات نہیں دے سکتا۔ کام میں مشغول رہتے ہوئے کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ کھانا کھانے کا بھی ہوش نہیں رہا۔ برنیا کام آغاز میں چیلنجنگ ہوتا ہی ہے اور اب ہوٹل انڈسٹری کے ہر شعبے میں خواتین کارکنان موجود ہیں اور ماحول بدل چکا ہے۔ ہماری عورتوں نے بھی اپنی عزت کروائی ہے۔ اسی لئے انہیں عزت ملی بھی ہے۔“

”لیکن انچارج کے ذمے کیسی ذمہ داریاں منتقل کی جاتی ہیں؟“

”وہ شیف ہوتا ہے۔ اسے مختلف کیوریز مثلاً کافٹی نیشنل، چائیز، بیکسکین، ڈالین اور دیگر کھانوں کی تیاری پر عبور ہونا چاہئے اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کا مالک ہونا چاہئے۔ یونے کے علاوہ مجھے ala carte ڈشز بنانے پر بھی عبور حاصل ہوا جو کسی بھی شیف کے لئے سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کوکنگ اسکول سے سیکھ کر آنے والوں کو کسی بھی نئی ذمہ داری پر تعین کیا جائے تو وہ خوش اسلوبی سے کام کر لیتے ہیں۔ پچھلے برسوں سے ماحول بہت حد تک بدل چکا ہے۔“

”آپ خود شیف ہیں بتائیے باہر کھانا کھانے جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گی؟“

”کراچی کے دور پاپ Kolachi اور دھرمہ Okra بہترین جگہیں ہیں

جہاں آپ کو کافٹی نیشنل کھانے اصل اوزامات اور بہترین اجزاء کے ساتھ تازہ بہ تازہ دستیاب ہوتے ہیں۔ Kolachi کا دلی کیوریز بھی لا جواب ہے۔“

”آپ کا جی نہیں چاہا کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی

طرف جائیں، سلیپر ٹی شیف کہلائیں؟“

”نہیں ایسا کچھ نہیں کیونکہ مجھے گھیر پسند نہیں۔ میں نے ہوٹل انڈسٹری میں کام کر لیا تھا اور اپنے کام میں مہارت پیدا کر لی اس لئے اس طرف دھیان ہی نہیں کیا۔ پھر مجھے فوڈ چینٹو نے متاثر بھی نہیں کیا جو لطف کچن میں کھڑے ہو کر پکانے میں اور لوگوں کے تقاضوں اور حسن ذائقہ کے معیار پار پورا اترنے میں آتا ہے وہ ممکن ہے ٹیلی ویژن پر کام کرتے ہوئے نہ آسکا۔ ہم تو کچن کے حادثات سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں اور ٹیلی ویژن کے شیفر اپنی مہارتوں میں ایک مقام رکھتے ہیں لہذا جس کا کام اسی کو سناجھے۔“

”مجھے شیف سعادت صدیقی،

ناہید انصاری، محبوب مندوخیل

اور طاہر چوہدری پسند ہیں“

”کیا آپ کسی سلیپر ٹی شیف سے متاثر ہوئیں،

کیا کوئی بہتر شیف ہے؟“

”جی ہاں میں شیف سعادت صدیقی، ناہید انصاری، محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری کے علاوہ کوکب خواجہ کو پسند کرتی ہوں۔ ان سے بالواسطہ اور قاتلانہ طور پر بہت کچھ سیکھا ہے۔“

”کھانوں میں ذائقہ لانے کی مہارت کیسے

آ سکتی ہے؟“

”ہاتھ میں ذائقہ جانا تو اللہ کی دین ہوتی ہے۔ یہ قطعی موردی خوبی ہے۔ ہماری اہلی کبھی ہیں کتاب لسم اللہ پڑھ کر ہاتھ سے چھو کر مصالحہ الو اور دھریل پڑھ کر پکانے کا آغاز کر دیتا ہمارے ہاتھوں کا لمس دراصل وہ طلوس ہے جس سے کھانے میں لذت بڑھے گی۔“

”بقریہ عید آ رہی ہے بہنوں کو بتائیے کہ کس عضو کا

گوشت کس ڈش کے لئے موزوں ہو سکتا ہے؟“

”کڑائی کے لئے ہٹ کا گوشت، اسٹیک کے لئے انڈر کٹ اور ران کے عضو، پلاڈ اور بریانی کے لئے سینے کا گوشت بہتر ہے۔ چاہیں تو ہم لوگ ٹیچرہ بنواتے ہیں اور اگر آپ کو کافٹی نیشنل میں Chops ہوں تو اسے درمیان سے ٹیچرہ نہیں کرتے کٹھنی دیتے ہیں۔ اس طرح گوشت زیادہ خستہ اور نرم بنتا ہے۔“

”آپ کو ذاتی طور پر کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”وال چاول اور اپنی امی کے ہاتھ کے زکسی کوٹھے میں آج تک جس ذائقے کو بھلا نہیں پائی۔“

”اجینو موتو، بیلنگ پاؤڈر، چکن کیوبز اور چکن

پاؤڈر کے طبی نقصانات کے پیش نظر کیا ان کا

استعمال ممنوع نہیں ہو جانا چاہئے؟“

”کم از کم ہم اپنی اپنی سچ پر تو ان اشیاء کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ میں ان میں سے کوئی چیز استعمال نہیں کرتی۔ نجی فریش بنائی جائے یا پھر صرف پانی سے کام چلا لیا جائے۔ یہ اشیاء مسخر صحت ہیں اور جب میں نے انہیں بننے ہوئے دیکھا تو مت پر چمکے کہ کیا حالت ہوئی۔ بہتر یہی ہے کہ سادہ انداز میں کھانے تیار کئے جائیں اور جن کھانوں کے لئے در آمد شدہ اجزاء لینا ہی بہتر ہوں تو وہاں صحت اور معیار پر بھروسہ نہ کیا جائے۔“

”بطور شیف کام کرنا بہتر لگا یا درس و تدریس کے

شعبے نے اطمینان قلب دیا؟“

”ایک مثال ہے کہ سارے مہینے میں کھوت ملاتا ہے تو رشتے کی بھان نہیں کرتا اور شیف استاد ملتا ہے تو اپنے سارے گرتیم نہیں کرتا کیونکہ اسے خوف ہوتا ہے کہ اس طرح لوگ اس سے آگے بڑھ جائیں گے وہ چھپے رہ جائے گا۔ مگر میں نے اس طرح نہیں سوجھا، جب کام کرتی تھی تو اپنی مہارتوں میں اضافہ کیا اب کھانا پکانا سکھار ہی ہوں تو اپنے اندر کے استاد کو اس کے ضمیر کے ساتھ زندہ رکھے ہوئے ہوں اور میں کسی بددعا کی قائل نہیں ہو سکتی۔“



## گھر میں بنائیں اپنا Spa

چند ایرینٹیشنل آئلز اور گھریلو چٹکے ہی بیسٹ ہیں

اسپا ٹریٹمنٹ کوئی نئی ٹریٹمنٹ نہیں ہے، بہت سے لوگوں نے اس کے ذریعے فوائد حاصل کئے ہیں کیونکہ یہ ہمیں Relax کرتا ہے۔ آپ کو کسی پارلر میں جانے کی ضرورت نہیں آپ گھر کے واش روم یا کسی کمرے میں بھی یہ کام کر سکتی ہیں تاہم واش روم زیادہ موزوں جگہ ہے کیونکہ یہاں اپنے کلینزر، موچر، آئرن، ہاتھ آئل یا Bubble bath Acsno waiters، فیس ماسک اور نرم اسکرنگ برش رکھ سکتی ہیں۔

سب سے پہلے چہرہ اور گردن فیس واش سے دھو لیں۔ اس کے بعد بدن پر Exfoliate کریں۔ اگر آپ بازار میں دستیاب کسی پراڈکٹ کو استعمال نہیں کرنا چاہتیں تو گھر پر ایک کپ کارن فلور میں دو کھانے کے چمچ پیٹرولیم جیلی اور ایک لیٹھوں کا جوس ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے جسم کو گڑیں۔ جسم کے جوائنٹس کھلے رہتے ہیں وہ سورج کی تپش اور دھوپ کی وجہ سے سیاہ پڑ سکتے ہیں اس لئے ہاتھوں، بازوؤں، پیروں، گردن وغیرہ پر زیادہ دیر تک اسکرنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیٹھوں کو بھی زیادہ مقدار میں شامل نہ کریں کیونکہ یہ جسم پر خراشیں لاسکتا ہے جبکہ پیٹرولیم جیلی اور کارن فلور سے یہ خراشیں جاتی رہیں گی اور جلد نرم و ملائم ہوگی۔

اس پیسٹ کو بالوں کے سروں پر لگائیے یا جڑوں میں بلکے ہاتھوں سے مساج کیجئے اور پھر Mild شیمپو سے سرو دھو لیں۔



### بالوں کی کنڈیشننگ کے لئے چند تجاویز

دواغذوں کی زردیوں کو 2 کھانے کے چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر اس مخلول کو خشک بالوں پر لگانے سے بالوں کو حدت بھی پہنچتی ہے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بالوں کو پلاسٹک ریب میں لپیٹ لیں اور 20 منٹ کے بعد بال کھول دیں اور دھو لیں۔

نوٹ: اس مضمون کی تیاری کے لئے ہامد ہر پلاسٹ محترمہ بلقیس صاحبہ اور ادارہ ہندی سلیون کی ماہرین حسن نے تعاون کیا۔

### اسپا ٹریٹمنٹ کی ابتداء کے لئے

اپنے لب یا پانی کے پانی میں ہاتھ آئل یا تیل ہاتھ ملا لیں اور پون پریالی خشک دودھ ملا لیں یہ دودھ بغیر چکنائی کے ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ آپ موتیا، تھسی، چینی، گلاب کی چند چٹیاں یا کوئی ایک خوشبودار جڑی بوٹی کو پزے میں باندھ کر نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ یا پونگی میں خوشبودار جڑی بوٹی کو باندھ کے اس کے نیچے اس طرح لٹکائیے کہ اس پر اس کھلتے ہی خوشبو پھیلے گی۔ کسی ایک ایرینٹیشنل آئل کے ساتھ بھی سکون بخش غسل کیا جاسکتا ہے۔

### باڈی کا مساج پر سکون غسل کا ذریعہ

سوروش زرد و دھوپ سے بچاؤ کے لئے آپ نے اسپا ٹریٹمنٹ سے فائدہ حاصل کیا مگر باڈی مساج کے بغیر آپ کا بدن ادھر ادھر ہے گا۔ ایک انڈے کی سفیدی اور چائے کے چمچ کے برابر شہد کا پیسٹ بنا کر بائیں ہاتھ سے مساج شروع کریں۔ یعنی بائیں ہاتھ دائیں شانے پر لے آئیں اور شانے کے اوپری حصے پر یہ پیسٹ لگائیں اور مساج کو دائیں بائیں 3-4 سیکنڈ کے بعد اسے چھوڑ دیں۔ دوسرے شانے کا بھی اس طرح مساج کریں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے بازوؤں پر پیسٹ لگائیں پھر بائیں مساج اپنے نچے سے شروع کریں اور پنڈلیوں سے ہوتی ہوئی رانوں تک چلی جائیں۔

جب آپ یہ تمام کام مکمل کر لیں تو گردن و غبار دور کرنے کے لئے نیم گرم پانی سے غسل لے لیں۔ 15 منٹ تک کنڈیشننگ کا یہ عمل برقرار رہے گا۔ اس غسل کے بعد آپ کو چہرے کے لئے فوری طور پر کسی کلینزر یا اسکرنگ کی ضرورت نہیں۔ آپ چاہیں تو موچر، آئرن کا استعمال کر سکتی ہیں۔



READING  
Section



# بہتر صحت ہی جاذبیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟

## سادہ چٹکے اور گوار رنگ

ایک دور محتاج خواتین سادہ سے چٹکے آدما کے گردن چہرہ اور ہاتھوں پر رون کی رنگت بھرتانے پر توجہ دیتی تھیں۔ آج بھی قدرتی خوبصورتی اور کشش کو حیرت دہانے کے لئے انجیکشن لگاتے جاتے ہیں۔ یہ انجیکشن آپ کو 8 سے 12 سالہ گوارا دیتے ہیں لیکن اس کے مضر اثرات کے بارے میں ماہر امراض جلد واضح طور پر نہیں بتاتے۔ یہ آپ کے جسم میں چاکر سیلان کی سطح کو بدل دیتے ہیں اور جلد پر گورے پتوں کی بھلک واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔

تجربہ کے امراض کے ماہرین اور متعدد طبیوں کے مشورے کو ماننے کو ہرے دو جانے کے لئے خطرات سے نہ بچیں۔ کوشش کیجئے کہ جلد کی سیاہی اگر بدلتے جائے تو سادہ و غذائی نوکروں کی مدد سے رنگت بہتر بنائے اور اسے داغ و جھون یا کھیل دھاسوں سے نہایت دلائیے۔ پرواہ نہ کیجئے کہ گورے رنگ کا زمانہ ہے، صحت بہتر ہوگی تو جلد کی شگفتگی، رنگت کی اور جاذبیت میں اپنے آپ اضافہ دگا۔

کیوں نازندگی بھر کے لئے آپ کی جلد شفاف رہے یہ خیال زیادہ سہو مند ہے کہ جو چیز قدرتی ذرائع سے حاصل ہو سکتی ہو اور نر کے طویل عرصے تک بہترین نتائج دے سکتی ہو وی استعمال کرنی بہتر ہیں۔ وقتی طور پر پتہ لگا دینے والے مٹاؤں جیسائی عارضوں کی شکل میں مضر اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم گھر میں دستیاب عام غذاؤں کی مدد سے کئے جانے والے نوکروں کے بارے میں لکھ رہے ہیں جو قطعاً ضروری ہیں۔  
• دو چائے کے چمچ دلیہ، دو چمچ دودھ اور دو چمچ (کھانے کے) آم کا گودا اور کیری کی گٹھلی لے کر چیں لیں جب یہ پیسٹ سی بن جائے تو اسے جسم کے کھلے رہنے والے حصوں پر لگائیے۔ کریم خشک ہو جائے تو پانی اور دودھ کی مقدار یہہ حال میں اسی طرح مساج کرنے سے جسم کی سیاہی دور ہوتی ہے۔  
• پودینہ اور لیموں کا رس حسب ضرورت سادے پانی میں ملا کر پیئیں۔ جسم کے فاسد مادے خارج ہوں گے۔ جلد پر نکھار آ جائے گا۔  
• جو کا آٹا، سوکھا دودھ اور سفید شکر (حسب ضرورت) دودھ میں ملا کر پورے جسم کو مساج کریں۔ یہ بھی جسم کے داغ و بے دور کر کے جلد کو قدرتی

نکھار بخشتا ہے۔

• پنے کی دال کو دودھ میں بھنودیں۔ ساتھ میں خشک بھی لیں۔ کچھ کھینے کے بعد ان کو پیئیں لیں اور سوکھے بادام کا پاؤڈر لے کر اس میں ملا لیں۔ اب ہتھیلی پر تھوڑی سی دی لے کر آنے کی طرح گوندھیں اور چھوٹی کولیاں بنالیں۔ اب روز ایک گولی لے کر کچے دودھ میں بھنوائیں۔ ایک کھینے کے بعد چہرے اور گردن پر مساج کریں اور اپنی رنگت کو خود بدلتا دیکھیں۔

• دو بادام، تھوڑی سی پٹیاں کھاب کی چاہے تازہ ہو یا سوکھی، دو سبز الائچی، چنگی بھر بلدی لے کر ان تمام اشیاء کو باریک چیں لیں۔ استعمال کے وقت تھوڑی سی دی یا تازہ دودھ لے کر (بالائی سمیت) جسم کا مساج کریں۔ یہ اشیاء نہ تو لڑکی کا باعث بنتی ہیں اور نہ ہی معزز صحت دہتی ہیں۔ اگر آپ اسے ماسک کی طرح لگائیں تو پھر کسی فیس وائش یا صابن سے چہرہ نہ دھوئیں۔ مین سے دھوئیں اور نشوونما سے چہرہ خشک کر لیں۔

• تازہ گیندے کے پھولوں کی پٹیاں لے کر دو گلاس اچلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح پکالیں اور پانی چھان لیں۔ کمرے کے درجہ حرارت میں اس پانی کو ٹنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ رات میں روٹی لے کر پانی سے اچھی طرح چہرہ صاف کر لیں اور پانی کو چہرے پر لگا رہنے دیں یہ قدرتی ٹنسیز دہی ہیں۔  
• شلجم اور گاجر کو غذائی حصہ بنائیں اور ان دونوں سبزیوں کے چند ٹکڑے پانی میں ابال لیں اور اس آمیزے کو ٹنڈا کر کے چہرے، گردن اور ہاتھوں، سبزیوں پر لگائیں۔ مین منٹ تک اس کپلے ہوئے آمیزے کو نرم ہاتھوں سے رگڑتی رہیں۔ آمیزہ خشک ہونے لگے تو چند قطرے دودھ یا کریم لیں ہوئی روٹی سے چہرہ صاف کر لیجئے۔ یہ میل بھی صاف کرے گا اور جلد کو تاباکی بھی بخشنے گا۔

نوٹ: جلدی امراض اور حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی مپ بھی آزمائے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔





## چہرے کا حسن بڑھاتے تل

### خوبصورتی کے تل

ایلیزبتہ مارلن منرو اور میڈونا کے تل حسن کا نشان سمجھے جانے لگے تھے۔ قدرتی طور پر یہ چہرے پر مناسب جگہ پر تھے اس لئے انہیں خوبصورتی کا نشان سمجھا جانے لگا۔

سیاہ تل کے علاوہ بھورے تل بھی ہوتے ہیں۔ یہ چہرے کے علاوہ باقی جسم پر بھی قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ تلوں کی بہتات کی کئی وجوہ ہو سکتی ہیں مثلاً کسی خاص یا طویل بیماری کے بعد جسمانی کمزوری، کسی خاص اجزاء کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے بھی نکل آتے ہیں۔ ایسی کوئی بھی علامت پریشان کن حد تک بڑھنے نہ پائے اس



لئے آپ ماہر امراض جلد سے رابطہ کر لیا کریں۔ جلد کا فوری طور پر معائنہ ہو جائے اور اگر کچھ ٹیسٹ تجویز کئے جائیں تو انہیں کرانے میں کوئی حرج نہیں۔ ان ٹیسٹوں سے آپ کی جسمانی کیفیت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔

ہالی وڈ اور بالی وڈ کی گلیمرس شخصیات کے چہروں کے تل انہیں حسین بھی بناتے ہیں اور شہرت بھی بڑھا دیتے ہیں اب وہ مارلن منرو ہوں، میڈونا یا سنڈی کرافورڈ اور پاکستان کی مادام نور جہاں اور نرگس منیر کا تل موضوع گفتگو بننا رہا ہے۔

### کیا یہ خوش قسمتی کے نشان ہوتے ہیں؟

جسم پر تلوں کے نشانات کی خصوصیت جگہیں بھی خوش قسمتی کی علامت بھی جاتی ہیں اور بہت سے لوگ اپنے تل مبارک بنا پسند کرتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ بد قسمتی کے نشان ہوتے ہیں۔ اگر بہنوں کے قریب یاد دہانے کے کسی کو نے پر کوئی تل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ شخص کھانے پینے کا بہت شوقین ہے۔ ایسے لوگ سمندر کے کسی حادثے کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ سر کے اوپر تل خوش قسمتی کی نشانی سمجھا جاتا ہے۔ چینیوں کا خیال ہے کہ رخساروں کی ہڈی کے اطراف کا تل چہرے کا حسن بڑھاتا ہے۔ اگر تل دونوں طرف رخساروں کی ہڈی پر ہو تو ایسا شخص پر عزم سمجھا جاتا ہے اور اگر ایک ہی تل ہو تو عام سی شخصیت کہلاتے ہیں۔

تل چھوٹے یا بڑے کسی بھی جسامت کے اور جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتے ہیں اور یہ ابھرا ہوا صرف سیاہ رنگ کا ایک چھوٹا سا نشان بھی ہو سکتا ہے۔

### Liver Spots اور تل میں فرق

اول الذکر Spots جسم پر زیادہ دھوپ لگنے کی وجہ سے بھی ابھرتے ہیں یہ سلور اسپاٹس عمر کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان نشانوں کو مٹایا نہیں جاسکتا۔ تاہم آپ دھوپ سے بچاؤ کر کے ان نشانوں کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ اکثر لوگ پینچنگ کریم لگا کر ان داغوں کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں یہ بہت خطرناک عمل ہے ان کے استعمال کے بعد جلد پر سوزش بھی ہو سکتی ہے۔



READING  
Section



## ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

## چائے پیچھے اور چٹکے آزمائے

چائے کا استعمال ذہن اور جسم کو چاق و چابند رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جسم کی تسکین جاتی ہے ایک پیالی چائے سے ہے۔ اس کی کام کرنے والے اور امتحان دینے والے اطفال و خواتین خاص کر ذہن کو اثر رکھنے کے لئے چائے پیچھے ہیں لیکن اس کے علاوہ فائدے ہوتے ہیں۔ ذیل میں ہم چائے کے دیگر سے مختلف ایک رہنما ترشح کر رہے ہیں۔

## جلد کی صفائی کے لئے



اگر آپ جلد پر موجود دانوں یا دھبوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر روز چائے کو پانی میں اہال کر خشک کر لیں۔ اس کے ساتھ چہرہ، بازو اور پیچھے دھوئیں۔ آپ فی بیکڑ کو کچھ دیر کے لئے متاثرہ جگہ پر رکھ کر بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

## گوشت کو نرم کرنے کے لئے



گرم پانی میں مناسب مقدار میں چائے کی پتی ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے رکھیں اور پھر پانی کو چھان لیں۔ گوشت کو اس میں تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے پکا لیں۔ اب چائے والا پانی نکال کے سادہ پانی میں پکائیں۔ گوشت انتہائی نرم ہو جائے گا۔

## چمکدار بال



سبز چائے میں کافی چارج والے ذرات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بالوں کو چمک عطا کرتے ہیں۔ اگلے ہوئے پانی میں سبز چائے ڈالیں اور اس پانی کو خشک کر لیں اور اس پانی کے ساتھ بالوں کو دھو لیں (خیال رہے کہ اگر شیمپ کرنا ضروری ہو تو سادہ پانی سے کر لیا جائے)

## قالین کی صفائی



اگر آپ قالین کی بہترین صفائی کے ساتھ شاندار خوشبو کے بھی خواہشمند ہیں تو اس کے اوپر چائے کی خشک پتی چھڑکیں اور اس کے اوپر پانی چھڑک کر قالین کے اوپر نرمی سے برش پھیریں۔ 15 منٹ بعد ویکيوم کلینر سے صفائی کر لیں۔ تا صرف صفائی اچھی ہوگی بلکہ خوشبو بھی آتی رہے گی۔

## پیروں کی صحت و صفائی



اگر ورزش یا دن بھر کے کام کے بعد آپ کے پاؤں تھکن اور بدبو کے شکار ہیں تو کسی برتن میں پانی اہال کر اس میں چائے کی پتی شامل کر دیں۔ خشک ہونے دیں اور اس کے بعد نیم گرم پانی میں تقریباً 20 منٹ کے لئے اپنے پاؤں ڈال کر رکھیں۔

## آنکھوں کی تھکن اور سیادہ جلتے



آنکھوں کی تھکاوٹ، دھنی دباؤ یا ہارمونز کی گڑبڑ کے سبب ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات کے لئے استعمال شدہ ٹی بیگز کو 10 منٹ کے لئے روزانہ آنکھوں پر رکھیں۔ چائے میں موجود کیفین اس سوچن کو ختم کر دے گی۔



# یوگا ورزش نہیں

## فلسفہ بھی ہے

بننے میں 4 دن مخصوص کیجئے اور پائے اچھی صحت  
یوگا ایکسپرٹ تمیرا خرم کے ہیں



### یوگا بطور علاج

صرف ورزش کے ذریعے بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب، آدھے سر کا درد، مختلف نسوانی امراض، جوڑوں کی تکلیف اور موٹاپے سمیت کئی امراض کا مکمل طور پر بغیر کسی منفی اثرات کے افاقہ ہوتا ہے۔ نسوانی امراض، وزن میں کمی، ہارمونز کے توازن اور پرکشش بننے کے لئے بھی خواتین کو یوگا کرنا چاہئے۔

### کیا یوگا کے ساتھ جسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں؟

جسم کی ورزشی سرگرمی اختیار کرنے کا مطلب ہے مشقت کرنا، یہ صرف پاکستانیوں کا وطیرہ ہے کہ دو ورزشیں اکٹھی کرتے ہیں تاکہ نتائج وقت سے پہلے حاصل ہو جائیں۔ اگر آپ جم جانا چاہتی ہیں تو ضرور جائیے اور پھر قدرے توقف کے بعد یوگا کیجئے۔ دونوں ورزشیں ایک ساتھ کرنے سے کمر کے مہروں کے سرکنے اور ہڈیوں کے مسائل درپیش آسکتے ہیں۔ مہینوں کے بجائے یوگا کی ورزشیں کر لی جائیں تو یہ وزن کم کرنے کے لئے تیرہ ہفت ثابت ہوئی ہیں۔

سے لے کر متھرا (بھارت) کے ریگستانوں اور چین کی شاداب وادیوں تک پھیلا ہوا ہے۔ اسے کسی زمانے میں مذہب اور گیان و حیان کا جزو بھی سمجھا جاتا رہا۔

یوگا دماغ اور روح کے ساتھ ساتھ جسم کے ارتکاز اور پوشیدہ توانائی کو استعمال میں لانے کا نام ہے۔ یوگا کا مطلب ہی Unite ہے یعنی ذہن، روح اور جسم کی قوتوں کو یکجا کرنا۔ ایک یوگی مختلف آسنوں (جسم کے انداز) کے ذریعے ان توانائیوں کو تحریک دیتا ہے تاکہ جسم میں توانائی کا بہاؤ متوازن ہو جائے۔ تازہ ہوا میں ورزش کرنے سے جسم میں آکسیجن پیدا ہوتی ہے۔ کام نہ کرنے والے اعضاء کو خون کی گردش سے تحریک ملتی ہے جس سے پیار، منہمکل اور کمزور اعضاء پھر سے کام کرنے لگتے ہیں۔

### یوگا فلسفہ ہے یا نہیں؟

یہ ورزش ایک مجموعہ ہے لہذا یہ فلسفہ بھی ہے اس کے کئی جزو ہیں۔ یوگی خود کو روحانی طور پر صاف رکھے، کسی کا دل نہ دکھائے، اپنی ذات کی نفی کرنا سیکھ لے تو دوسروں کے لئے دکھ درد کا احساس بھی ہوتا ہے۔

یہ تو کسی بھی انسان کو زندگی میں پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے مگر خاص کر شراب صحت سب پریشانیوں پر سبقت لے جاتی ہے۔ درحقیقت، امراض قلب، گردوں کی بیماریاں اور دیگر عوارض سے بننے بننے نفسیاتی عارضے بھی یہ بنے گئے ہیں۔ بے خوابی، ذہن نشین اور منتشر الخیالی سے عوام کی بڑی تعداد متاثر ہے۔ چنی دباؤ کی ایک یہی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی بھی ہے۔ عام آدمی کے لئے دو وقت کی روٹی کا حصول مشکل ہوتا جا رہا ہے ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ لوگ علاج مانگا کر انے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور یہ دلچسپی اس لئے نہیں ہوتی ہے کیونکہ ان کے مانی وسائل کم ہوتے ہیں لہذا ترجیحاً کھانے پینے اور یوٹیلیٹیز کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں جاپانیوں نے یوگا کی مشقوں کو زندگی آسان بنانے کی ایک ترکیب کے طور پر اختیار کیا۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی تو آپ آمدنی کے ذرائع بڑھانے کے لئے وہ بھی سے باگ ڈور کر سکیں گے۔ یہ کچھ ہے کہنے کا، تو آئیے یوگا انسٹرکٹر تیرا خرم کے خیالات سے آگاہی حاصل کر لیں۔

یوگا قدیم طریقہ علاج ہے جبکہ بعض افراد اسے 8 ہزار سال قدیم بھی کہتے ہیں۔ یہ طریقہ عارفانہ عمل فلسفہ ہے۔ ہمالیہ اور تبت کے برف پوش پہاڑوں

READING  
Section





## ہدایات مائے اور میٹھا کھانا کم کیجئے

شکر کے استعمال پر عالمی ادارہ صحت  
W.H.O کو ہونی تشویش

W.H.O کی رپورٹ کے مطابق سالانہ طور پر  
دنیا میں 10 لاکھ سے زائد افراد شکر کی بیماری سے  
مر جاتے ہیں۔ اس میں سے 80 فیصد افراد جنوبی  
امریکہ اور افریقہ کے ممالک میں رہتے ہیں۔  
اس کی وجہ سے شکر کی بیماری دنیا کی تیسری  
سب سے زیادہ شایع بیماری بن چکی ہے۔

اس چارٹ کے مطابق درج ذیل ملکوں کے اعداد و شمار ملاحظہ کیجئے



سعودی عرب  
مسلم ممالک میں یہاں سب سے زیادہ تاہم مغربی ممالک  
سے خاصی کم شرح پائی گئی یعنی 80.7 گرام پیرس فی کس  
استعمال ہوتی ہے۔



جرمنی اور ہالینڈ  
دوسرے اور تیسرے نمبر پر ان دونوں ملکوں میں بالترتیب یہ  
شرح 102.9 اور 102.5 گرام ہے۔



امریکہ  
یہ سب سے زیادہ شکر استعمال کرنے والا ملک ہے جہاں ایک  
دن میں ایک شخص اوسطاً 126.4 گرام شکر استعمال کرتا ہے۔

W.H.O کے قیام پذیریت کے لئے صحت و نشو و نما کے ڈاکٹر فرانسسکو  
بازا کو کہتے ہیں کہ ہم نے پائس اس بارے میں چند خصوصیات  
کہا مگر غذائی اشیاء میں شکر کی جانے والی شکر کی مقدار کی  
10 فیصد سے کم کرنے کے لئے توجہ دینی چاہئے۔  
مونا پاپا اور وائٹس کی شرابی  
کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مختلف ملکوں کی حکومتیں اس مسئلے میں اپنی پالیسی  
میں مثبت تبدیلیاں لائیں تو اس اقدام سے غیر متعدنی امراض کے بوجھ میں  
کئی سے تعلق ان کے عزم کا کیا ہو سکتا ہے۔  
دانش رو ہے کہ عالمی ادارہ صحت کے جائزہ سے میں اس مناس میں کمی کے  
بارے میں کوئی سفارش نہیں کی گئی ہے جو قدرتی طور پر پھلوں، ہزیوں اور  
دودھ میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن کوئی رپورٹ شدہ شہادت موجود نہیں ہے  
جس میں یہ بتایا گیا ہو کہ ان اشیاء میں موجود قدرتی مناس کے استعمال سے  
صحت پر کسی جسم کا منفی اثر پڑتا ہے۔ جس جسم کی شکر پر تشویش ظاہر کی گئی ہے وہ  
زیادہ تر تیار غذاؤں اور Processed Foods میں موجود ہوتی ہے۔ عام  
طور پر انٹینسٹ میٹھی غذاؤں میں شکر نہیں کیا جاتا۔ اس رپورٹ کے ساتھ ایک  
چارٹ بھی شائع کیا گیا ہے جس میں دنیا کے 25 ملکوں کے نام درج کئے  
گئے ہیں جہاں فی کس شکر سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

READING  
Section



# توانائی کے آسان گم

## یہ تھکے ماندے سے کیوں لگ رہے ہیں آپ؟

زمر اسد رضا

صرف نیند کا پورا نہ ہونا ہی آپ کی انرجی کو ختم نہیں کرتا بلکہ بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزیں جو آپ کرتے (یا نہیں کرتے) بھی جسمانی اور دماغی تھکن کا سبب بن سکتی ہیں۔ یقیناً وہ مزہ کے معمولات انجام دیتے ہوئے تھکن اور یاسیت کو ذہن پر وار کرتے ہوئے اس بات کا قطعی انداز نہیں لگ پاتے کہ کس چیز کی واقعہ پوری ہے جس کی بناء پر آپ اس قسم کے حالات کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ لیکن ماہرین نے اس قسم کی اعصابی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے چند مفید اور کارآمد نکات تجویز کئے ہیں جن پر عمل کرنا آپ یقیناً ایک اچھی اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

### ورزش کی اہمیت

یونیورسٹی آف جارجیا کی ایک اسٹڈی کے مطابق معمولات زندگی میں ورزش کی بڑی اہمیت ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔ اگر روز کرنا ممکن نہیں تب بھی ہفتے میں تین بار صرف کچھ دیر ورزش کرنے سے نہ صرف آپ کے اندر انرجی کا پور بڑھے گی بلکہ آپ خود کو چاق و چوبند بھی محسوس کریں گے۔ روزانہ کی بنیاد پر کی جانے والی ملکی پٹنگلی ورزش خواہ وہ آدھ گھنٹہ کی واک پر ہی مشتمل کیوں نہ ہو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور آپ کے Cardiovascular سسٹم کو مزید بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد بھی دیتی ہے۔ اس لئے آتی بار جب آپ تھکاوٹ یا چڑچڑاہٹ سے پریشان ہوئے گھبراہٹ سے بچیں اور فوراً واک پر چلے جائیں اور دیر سے دیر سے اسے اپنا معمول بنالیں اس کے نتائج خود آپ کو جان کر دیں گے۔

### پانی پیا کیجئے

انسانی جسم کا 75 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے روزانہ دس سے بارہ گلاس پینا ضروری ہے۔ پانی کی یہ مقدار جسم میں پانی کی کمی نہیں دہنے دے گی لیکن جو افراد مطلوبہ مقدار تک پانی نہیں پیتے یا کم پانی پیتے ہیں تو اس کا اثر بھی براہ راست ان کے اعصابی نظام پر پڑتا ہے۔ نیکاس بین میلتھ اسپورٹس کی ایک رپورٹ کے مطابق پانی کی کمی جسے اصطلاحاً Dehydration بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اعصابی بیماریوں کے ساتھ جسم کے اندرونی نظام کو بھی شدید متاثر کرتی ہے جن میں خاص طور پر گردوں کے انحال اور بل کی سرکولیشن متاثر ہوتی ہے۔

### فولاد (آئرن) کھائیے

جسم میں آئرن یعنی فولاد کی کمی ہونا بھی تھکاوٹ کا سبب ہو سکتا ہے نہ صرف تھکاوٹ بلکہ چڑچڑاہٹ پن سے طبیعت میں بے چینی اور بیزاریت، کمزوری اور ایک نہ سمجھ میں آنے والی کیفیت کا فوراً شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں مل کر آپ کو تھکاوٹ کے احساس سے دوچار کرتی ہیں۔ مگر آپ کے جسم میں آئرن کی مطلوبہ مقدار کم ہے اس کے علاوہ اس کی کمی سے جسم کے اندر مسٹر یعنی پنڈوں اور



فلیوں تک آکسیجن پوری مقدار میں نہیں پہنچ پاتی اور اندرونی طور پر آپ خون کی کمی کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں آئرن کی کمی کو پورا کرنے کے لئے لوہا، سرخ چکنائی والا گوشت، انڈا (زرہی سمیت)، گہرے برے پتوں والی تمام سبزیاں، ذرائع فردت، سویا بین ماڈی اور وہ تمام غذائیں جن میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آئرن کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اپنے کھانوں میں مذکورہ بالا اجزاء کا اضافہ کریں جب آپ خود حیران رہ جائیں گے اس عمل نے آپ کی طبیعت پر کتنے مثبت اثرات مرتب کئے ہیں۔

### خود کو توانا بنائیے

کہیں بھی کسی مقام پر اپنا اعتماد کھونے دیں۔ خود اعتمادی کو برقرار رکھیں۔ ناممکن کا لفظ اپنی زندگی سے نکال دیں۔ مثبت اور تعمیری سوچ رکھیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں بھی خوش رہنے کی شعوری کوشش کریں۔

نیویارک یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی پی ایچ ڈی بولڈر ڈاکٹر Renee Levine کا کہنا ہے کہ اپنی زندگی کے کچھ اہم مقاصد طے کر لیں اور ہر ممکن طریقہ سے ان مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ کبھی مت سوچیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتی۔ بعض اوقات آپ کو خود بھی اپنے اندر پوشیدہ



جہاں صحتوں کا اندازہ نہیں ہو پاتا اس لئے ہر مقصد کے لئے کوشش کریں اور یقین کریں کہ یہ کوشش آپ کو نہ صرف اطمینان اور سکون مہیا کرے گی بلکہ آپ کی طبیعت پر بھی مجموعی طور پر بہت اچھے اثرات مرتب کرے گی۔ خود کو ایک مقررہ وقت کا پابند کر لیں اور بڑی ایمانداری سے اس مقرر کردہ وقت میں اپنا مقصد پورا کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنا خود آپ کی طبیعت کے لئے نہ صرف اچھا بلکہ بلکہ طبیعت پر چھائی بیزاری، یاسیت اور تھکاوٹ کو بھی دور کرے گا۔

### دن کا آغاز بھر پور ناشتے سے کریں

ناشتہ وہ ایندھن ہے جو پورے دن کے لئے آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد جب آپ سو جاتے ہیں تب یہ کھانا دل اور جلد سرکولیشن کو پوری رات بحال اور ایکٹو رکھتا ہے۔ صبح جب آپ اٹھتے ہیں تب آپ کا معدہ پوری طرح سے خالی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے ناشتہ کا ایندھن فراہم کرنا ضروری ہے۔ ناشتہ میں اگر چیر، مکھن، انڈے، سلاکس، بادام اور دودھ کا استعمال کریں تو یہ جسم کی نہ صرف غذائی ضروریات کو پورا کرے گا بلکہ دن بھر جسم کو فعال رکھنے میں بھی مدد دے گا۔ ناشتہ نہ کرنا بھی طبیعت کو سنبھل رکھتا ہے۔ اس لئے اگر آپ صبح سویرے کچھ نہیں کھا سکتے تب بھی ان تمام چیزوں سے ہٹ کر صرف دہی کا ایک پیالہ بھی کافی ہوگا۔

### نیند پوری کریں

نیند کا پورا نہ ہونا بھی دن بھر کی تھکاوٹ کا ایک بڑا سبب بن سکتا ہے۔ رات بھر وقفہ وقفہ سے نیند کا ٹوٹنا اور مکمل آٹھ سے چھ گھنٹے تک کا نیند نہ لینا صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ سب سے پہلے تو اس بات پر غور کریں کہ سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر اگر آپ کو ای میل چیک کرنے یا لپ ناپ اور فون کرنے کی عادت ہے تو اپنی اس عادت کو فوراً ترک کر دیجئے۔ یہ نیند لانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ تمام قسم کی نینکالوجیز کو بستر پر جانے سے ایک سے دو گھنٹے قبل



# تناؤ...

جدید طرز زندگی کا عارضہ  
غصہ دور کرنے کی غذائی تدبیر سوچئے

جلد پیش میں آیا پیشی شدی ہے؟ اگر ہاں تو اس کا باعث ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق غصے کی شدت میں اضافہ دل کے دھڑکنے کے نشانات اور اضافہ کر دیتا ہے جبکہ پریشانی اور اضطراب ہارٹ ایٹک کے امراض کوئی نہ سہوتا ہے۔

گوشت، خربوزہ، انڈے، کوئی ایک سٹرس فروٹ (مانا، انگورو، اسٹرابیری، اناس یا کوئی اور میوہ پھل) کو بھی (برڈ کوئی یا بند گوبھی) پانی، سرخ آٹے کی روٹی، براؤن بریڈ، مٹر یا کوئی دوسری پھلیاں شامل کیجئے۔ یہ مزاج اور صحت دونوں کے لئے بہتر غذا ہیں۔

## اشتباہ

تناؤ کسی قسم کا ہوا ہے اپنی شخصیت اور زندگیوں پر غالب نہ آنے دیتے۔ مثال کے طور پر بروحتی ہوئی مہنگائی اور کم وسائل میں یونٹنی بلز کے بند سے ایک حد سے تجاوز کر جائیں تو پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ گھریلو ملازمین مددگار نہ رہیں یا خاندان میں کوئی حادثہ درپیش آجائے تو پورا کنبہ ذہنی تناؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت سے آسانی کے ساتھ نکلنے اور مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش بہت ضروری ہے ورنہ انگریز تو یہاں تک کہتے ہیں کہ Fight کیجئے یا Flight کیجئے۔ آپ کو زندگی پیاری ہے، صحت عزیز ہے۔ اپنے بال بچوں، والدین، بہن بھائی اور دیگر عزیزوں کو آپ کی ضرورت ہے۔ آپ بھی ان کے بغیر خود کو تنہا تصور کرتے ہیں تو پھر آج سے سوچئے کہ اس غم دوراں اور غم جاناں سے کیونکر آزاد ہوتا ہے۔ زندہ رہنا ہے اپنے اپنے خاندان کے Survival کے لئے۔

آپ بقید حیات ہوں گے تو ہی دنیا کی خوشیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکیں گے تو کہہ دیجئے غم کو ابھی فلائٹ کا وقت نہیں ہوا ہے!

انتہائی جذبات ہی ہارٹ ایٹک کا سبب بنتے ہیں۔ Royal North Shore اسپتال سڈنی آسٹریلیا میں 2006 سے 2012 تک داخل کئے گئے مریضوں کی انجیو گرافی اور مخصوص اسکیرے کی مدد سے یہ انکشاف ہوا کہ ان میں سے 313 مریضوں کے دل کی نسیں جزوی یا مکمل طور پر بند ہو گئی تھیں۔ ان مریضوں سے کئی مختلف سوالات کئے گئے جن کے جوابات سے واضح ہوا کہ ان میں سے بیشتر دل کے غار بننے کا شکار تھے۔ غصے کی مختلف کیفیتیں ہوتی ہیں مثال کے طور پر خاموش رد کر غصہ چپا، مشتعل ہو جانا، آپ سے باہر ہو جانا تو پھر پھوڑ کرنا، اپنے آپ یا دوسروں کو نقصان پہنچانا وغیرہ تاہم دل کو گرفت کرنے والی حالت وہ ہوتی ہے جس میں انسان انتہائی غصے میں دو اور اس کا جسم اکڑ جائے۔ وہ منٹیاں بچھنے لگتا ہے یا آپ سے باہر ہو کر پھٹ پڑے، یہی وہ ذہنی اور جسمانی تناؤ ہے جو دل کو متاثر کرتا ہے۔ اگر غصے کی کیفیت دو گھنٹے سے زائد رہے تو دل کی صحت یقیناً خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ غصے اور پریشانی کا شکار مریضوں کی اخلاقی مدد کرنی چاہئے، انہیں تربیت دی جائے اور احساس دلایا جائے کہ وہ کس طرح اپنا خیال رکھیں، لہذا اپنا غصہ اور Stress کم کرنے کے لئے ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کیا جائے جو فرد کو سخت رد عمل پر آمادہ کرتی ہے اور ان میں غم، غصہ پیدا کر دیتی ہیں، لہذا انہیں اپنے جذبات پر کنٹرول کرنا سکھایا جائے۔

## مراقبہ قہرانی

یہ باقاعدہ ایک قہرانی ہے جو صحت کے ساتھ ساتھ فرد میں ٹھہراؤ کو کنٹرول پیدا کرتی ہے۔ سانس کی مشقیں خاص کر یوگا بھی امراض قلب کی روک تھام کے لئے مفید ہیں۔

بہترین غذائیں، اچھا تریاق

روزانہ کی خوراک میں چند اخروٹ، چند پانام، چند جیرے 50 گرام کے لگ بھگ

محققین کا کہنا ہے کہ خاندانی، معاشی اور دفتری مسائل اکثر افراد میں بلند فشار خون کا باعث بن جاتے ہیں جس کے باعث وہ سچ پا ہوتے ہیں اور ان کا اپنے غصے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ خاندانی اختلافات، ٹریفک جام، پرانی اور پیچیدہ بیماریاں اور دیگر جذباتی معاملات انسانی زندگی کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق غصے کے بڑھتے ہوئے خطرات کے پیش نظر اب ضروری ہو گیا ہے کہ ڈاکٹر اپنے مریضوں کو غصے اور جذبات کنٹرول کرنے کے لئے تربیت کا اہتمام بھی کریں اور انہیں صحت مند مشاغل کی طرف راغب کریں۔ یونیورسٹی آف سڈنی آسٹریلیا کے ڈاکٹر تھامس بیکے کا کہنا ہے کہ ہارٹ ایٹک کے خطرات انتہائی غصے اور پریشانی سے بڑھتے ہیں کیونکہ وہ دھنوں حالتوں میں دل کی دھڑکن کی شرح اور خون کی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خون کی نسیں تنگ ہو جاتی ہیں اور ان میں خون جتا شروع ہو جاتا ہے اور یہ تمام وجوہات ہارٹ ایٹک کا سبب بنتی ہیں۔ ڈاکٹر تھامس کے مطابق تحقیقی شواہد تو بہت کم ہیں لیکن جسمانی شواہد کے تحت



READING  
Section





طویل عمر، معذوری کے بغیر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کی تجاویز

”خطر زندگی اور غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے“

ایک عالمی پیمانے میں انشے کیا گیا ہے کہ پاکستانی مزاحمت کی اگرچہ طویل ہوگئی ہے لیکن یہ عالمی جنگ کا نقصان نہیں کھاتا۔  
یہ پیمانہ عالمی صحت کے ریسرچر کا ایک حصہ ہے۔ Global Burden of Disease Project کے تحت امریکی صحت کی ادارت  
نے یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ 2013ء میں پاکستانی صحت کی حالت کو دیکھ کر اس میں 100 سالوں میں 100 سالوں میں  
Mortality کے لیے 100 سالوں میں آدھے سے زیادہ اضافہ ہوگا۔ اس کا خلاصہ اردو پاکستانی شائع شدہ ہے۔  
پیش کردہ رپورٹ کے مطابق پاکستان کا صحت کی حالت

[illegible]

منظور زندگی بہتر بنانے کے لئے فتنہ رویوں میں  
کیسے تبدیلی لائی جاسکتی ہے؟

”اپنے آپ سے اندر دیکھیں کہ غصہ غری کے ساتھ کس صحت کے ساتھ  
زندہ رہتا ہے۔ غصہ کوں میں تندرستی نہیں، دودھ، کھجور، گھی اور دہنی  
مرضی کا دواست در ب چھنے آئے کے ساتھ ساتھ دیگر دواؤں بھی غصہ آگ کا  
حصہ ہیں۔ اگر بیمار کوں کو کھل دوائیوں اور گھریوں سے صحت نہ  
کے تو مراد غصہ کا تصور جیسا کہ ہے اچھا نہیں ہے۔ یہ غصہ اور برداشت  
کھانے کو حق کی طرف استعمال میں نہ آتا کہ اس جہت کہ ہے۔ غصہ اینٹ  
کے نقطہ نظر سے غصہ آگ کا انتخاب کر لیا جائے تو جسم میں اضافی کھانے  
کے قیام ہونے کا امکان نہیں رہتا اور طبیعت بھی سیر ہو جاتی ہے۔ دوسرے  
مراد و پانی پینے کی عادت کم ہو رہی ہے جبکہ غری و زرخش بیماری کے گھلاؤ کا  
سبب بنت رہی ہیں اور ہمارے بچے بے وعز کے غری و زرخش پائے رہے ہیں  
ان شرمیں جبکہ انہیں بیماریوں کی مضبوطی اور پائیداری کے لئے کھٹیم کا  
اچھی مقدار دیکھا جاتی ہے۔ اگر غصہ آگ کے مضرا ثات اور فوائد پر توجہ  
دی جائے تو آپ ہم خیال ہو کر کھانا چھوڑ دیا کریں گے اور

زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ یہ نہایت اہم بات ہے۔ ہمیں ہاتھ نہ پڑے۔ وہ کون سے ایسے امراض ہیں جنسانی یا معدونی کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان کے بعد قومی منصوبہ بندی میں ان سے نمٹنے کے لئے ہسپتال منتقل کئے جاتے ہیں۔ ”اس معدوری سے بچاؤ کے لئے آپ کیا مشورہ دیتے ہیں، صوامی شیخ پر صحبت کا شعور کیسے اجاگر کیا جائے؟“

”انسوس کا اسر یہ ہے کہ بیمار ہونے کے بعد بھی جسم اپنے لائقہ نفسہ اسنقن حیدر نہیں کرتے۔ مسلسل مہذوری چینی دامنانی امراض کا پیش خیمہ و بت ہو جاتا ہے تو بہتر یہی ہے کہ زندگی کے طوطہ طریقوں میں سوا دی کی کامیست دنی ہوا ہے۔ یہ کوئی قابل فخر بات نہیں کہ دنیا بھر کے مقابلے میں بازار الائنس اسٹائن سب سے برا ہے۔ ہم نے بچوں سے کھیلوں کے میدان و باغات، کھیل و دیگر سرگرمیاں چھین کر انہیں کپیوٹر اور ٹیبلٹس دے دیئے ہیں اب دو کپیوٹر دے دیئے ہیں۔

بچے اور بڑے گھر کا سادہ کھانا ترک کر کے فاسٹ فوڈ اور پازاری کھانوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ پر مختلف لوازمات ہر دوسرے روز محفلِ دالے کھانے اور بے وقت کھانے کی عادت اپنالی ہے۔ عوام کے ہر طبقے میں ہم جاتے یا باقاعدہ ورزش پلان بنانے اور سبیدگی سے اس پر عمل کرنے کا شعور بھی چھو نہیں ہے اور وسائل بھی موجود نہیں۔ ملازمت چیشہ طبقہ تفریحاً ایسی تفریحات اختیار کر رہا ہے جو اسے فزیمی کی جانب لے جا رہی ہے۔ کھانا اور آرام سب کا حق ہے لیکن غلط اور صحیح کے انتخاب میں میڈیا کا بہت اہم کردار ہے۔ جس ملک میں کوئی سرٹر ترن ویسٹے پالیسی نہ دے اور مدانی سطح پر صحت کا شعور بھی پھیلا نہ ہو تو تصور کیا جا سکتا ہے کہ سمندر کی صورت حال پر امید نہیں ہے۔

اس ماحول پر جاننے کی قیادت دانشمندانہ یونیورسٹی میں انسٹی ٹیوٹ آف ہسٹری میٹر میں اپنے ایجوکیشن نے کی تھی اور اس نے 188 ملکوں میں 301 شدید پیچیدہ و امراض کی جانچ لیا تھا۔ جائزے میں پاکستان کے حوالے سے کی گئی وضاحت یہ تھا کہ یہاں خراب صحت کے ساتھ زیادہ عمر گزارنے کے باوجود بزرگ خرابی عمر جی رہے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غیر ملکی امراض کی شایع ادویات سے وقتی سے کم ہوتی ہے۔

جو بنائے سے یہ بحیثیت مسلم بنوا کہ پاکستانی خواتین میں پہلے کیسٹرو اور اسپہال کی بیماریاں معدوم رہنے کے ساتھ گزرا رہے تھے برسوں کا ایک اہم سبب ہوا کرتی تھیں لیکن اب ان کی جگہ Musculoskeletal Disorders نے لے لی ہے۔ یہ وہ خوریاں ہیں جو اسٹینوپوروسس کی بنا پر کاندھے یا ہاتھ زخمی اور فرفر کی سبب سے متاثر ہوتی ہیں۔ اس جائزے کے 23 سال کے عرصے میں خوریاں سمیت کا سبب بننے میں آئرن کی کمی بھی شامل رہی۔ خون کی کمی یا اینیمیا ہونے کے ساتھ چھوٹی اور ہڈی کے ڈھانچوں کی خرابی کے واقعات میں 16.3 فیصد اور نیاٹشس میں 17.0 فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا۔

پاکستانی مردوں میں ان سالوں کے دوران ذیابیطس کی وجہ سے معذوری کے سالوں میں 100 فیصد اور ذیابیطس کے باعث 94 فیصد اضافہ ہوا جبکہ آئرن کی کمی سے ہونے والے واقعات میں 9 فیصد کی ترقی کی گئی۔

اس جانبہ ورپورٹ کے شریک مصنف اور آغا خان یونیورسٹی کراچی میں سینئر آف انٹیلیجنس ان دیمن اینڈ چائلڈ ہیلتھ کے بانی ڈائریکٹر ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ سے اجالہ خیال کیا گیا۔ وہ کہتے ہیں ”پاکستانیوں کی صحت کو زیادہ خطرہ ان عوامل سے ہے جو ایک سے دوسرے کو نہیں لگتے جیسے ذیابیطس، کمردرد اور دماغی (آدمی کا درد)۔“

آنٹرن کی کمی سے ہونے والی ہتھمیا (خون کی کمی) دمہ اور سانس کا عارضہ اور  
یا نٹیس و ہتھمیاں ہیں جن کی وجہ سے پاکستانی عوام کی کئی برسوں کی صحت مند





خدمت کی عظیم مثال  
حجاز ہسپتال



انعام الہی اثر (جلب انجیلو) (مخدوم انصار)



حجاز ہسپتال



آپ قربانی کی کھال حجاز ہسپتال کودے کر غریب اور بیمار مریضوں کی زندگی بچا سکتے ہیں۔

آپ کے دیے ہوئے عطیات سے ہم غریب اور نادار لوگوں کا مفت علاج کر سکتے ہیں۔

Ph: 042-35763072/59 UAN: 042-111-044-529

Ph: 042-35871124 Mob: 0321-3744529

27-D-1, Sir Syed Road Gulberg, III Lahore.

UAN: 042-111-044-529

www.hijazhospital.org.pk

E-mail: info@hijazhospital.org.pk

http://www.facebook.com/hijazhospital

http://www.youtube.com/channel/hijazhospital

READING  
Section



خدمت کی عظیم مثال  
حجاز ہسپتال





## ٹوتھ پیسٹ اور گھر داری

یہ محض دانتوں کی صفائی کے لئے مخصوص نہیں

بے شمار مقاصد کے لئے استعمال ہونے والی ٹوتھ پیسٹ کا پہلا آزمودہ مسئلہ تو دانت صاف کرنا ہی ہے۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ مسوز حموں کی مضبوطی، فلو رائیڈ ہم پہنچانے اور منہ کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ٹوتھ پیسٹ سے بہتر کوئی اور شے نہیں ہو سکتی۔ ذیل میں ہم اس ٹوب کے چھپے ہوئے کرشموں کو یوں اجاگر کرتے ہیں مثلاً...

لہسن، پیاز اور مچھلی کی بودور کرنے کے لئے

انہیں کاٹنے اور صاف کرنے کے بعد ہاتھوں کو ٹوتھ پیسٹ سے دھویا جائے تو یہ بودور جاتی رہے گی۔

• بے رونق ناخنوں کو چمکانے کے لئے بھی ٹوتھ پیسٹ کو ناخنوں پر ملا جائے تو ناخن گلابی اور صاف شفاف ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھڑی کی اسکرین، موبائل یا آئی فون کی اسکرین کی خراشیں دور کرنے کے لئے سادہ سفید ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار انگلی پر لے کر رگڑنے سے بالکل نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔ غرضیکہ ذہانت اور احتیاط سے ان گھریلو چٹکوں کو آ زما کر صفائی کا عمل کیا جائے تو بہتر نتائج دیتا ہے۔

جائیں۔ دو سے تین بار یہ عمل دہرانے پر ضدی سے ضدی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے کپڑوں پر Crayon اور رنگین پنسلوں کے داغ

بچے دیواروں کو کیڑوں سمجھ کر آرٹ کے شاہکار تخلیق کیا ہی کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو اپنے کپڑوں پر بھی تصویر کشی کر لیتے ہیں۔ ایسے داغ ٹوتھ پیسٹ رگڑ کر صاف ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ نے چاندی کے زیورات چمکانے ہوں

یہ زیورات چند بار استعمال کے بعد کالے پڑ جاتے ہیں تو کسی پرانے برش پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر اس سے دھیرے دھیرے زیور صاف کیجئے اور پھر ٹھنڈے پانی سے جو لیجئے۔ زیور نئے جیسے ہو جائیں گے۔

گندے جوتوں مثلاً جاگرز اور ٹریز صاف کرنا ہوں تو ان پر گے داغ جیوں کو بھی ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ پیسٹ لگا کر رگڑیں اور گیلے کپڑے کے ساتھ اسے صاف کرتی



READING  
Section





## پکن آپ کی سلطنت ہے

اسے بنائیے، سنواریے اور راج کرنے کے گریہ کیے

پکنیت ایک نام اور طاقتوں کا نام ہے کہ جب پکن میں قدم رکھیں وہ پھیلا ہوا نہ ہو، گندنا نہ نظر آئے۔ گھر کا یہ کمرو آپ کے دولت خانے کا خاص کمرو ہے بلکہ یہی تو آپ کی اصل سلطنت ہے جہاں آپ حکمرانی کرتی ہیں اور آپ کے بچے جب چھوٹے ہوں تو دن میں کئی مرتبہ یہاں کچھ نہ کچھ تیار کرنے کے لئے آتا پڑتا ہے۔

• دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔  
• پکن میں پرانی ٹوٹی ہوئی کرا کر کسی کام کی نہیں ہوتی۔ آپ اس کو کسی کے خوبصورت ڈیزائن اور اپنی یادوں کے حوالے سے جذباتی تعلق محسوس کرتی ہیں چھوڑ دیجئے اسے پکن سے نکالیں۔ اگر اس میں مصنوعی پھولوں کے گلدان آرائش کے چاہتے ہوں تو قسمت سے کوئی کی قریش تیار کر ایسے اور اس خوشنویا بیویوں کو استعمال میں لے آئیے ورنہ اٹھائیں اور کوڑے دان میں پھینک دیجئے۔  
• پکن میں ایک Hook پر آپ کے اہل خانہ، دوستانے اور دوپٹے لٹے دیجئے دوپٹے سوئی، دول یا ریشمی آپ کبھی انہیں اوڑھ کر کھانا نہ پکائیے۔  
• پکن میں ایک قیمتی اور کوک کی بوتل کھولنے والا Opener بھی نہ چاہئے۔ قیمتی، دودھ اور مصالحوں کے ڈبوں کے کناروں کو کھٹے سے بچائیں۔  
• ہر روز رات کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں ڈرجنٹ کی چند چمچیاں ملا کر سوڈا اور سرکہ ملا کر سٹک اور گھر کے گھروں میں ڈال دیجئے اس طرح خوشبو روٹھائیں اور رکاوٹیں ہٹا دیں۔  
• اگر آپ پکانے سے زیادہ پکن کی صفائی ستھرائی سے متعلق ہوں تو دوسرے لفظوں میں دھبی دباؤ سے نجات حاصل کر کے پکانے کے شکر پر لطف بنانا چاہتی ہوں تو ہر دوسرے تیسرے روز پکن کی ایک ایک صفائی کریں۔ کبھی ایک ہی دن میں پورا پکن صاف کرنے کا یہ منصوبہ آپ معیاری صفائی آسانی سے نہیں کر سکیں گی نہ وہ دیکھ رول سے گمراہی کی بجائے تھک کر لیٹیں گے۔  
• پکن میں پانی سے تھک کر لیٹیں گے۔

• پکن میں چھوٹا سا پودا کسی یا پودے کا رکھ دیا جائے تو اس سے فضا آلودہ ہونے سے محفوظ رہے گی اور یہاں پکانے والے کو خوش آمدید کہیں گے۔  
• اگر آپ ٹینک سے دلچسپی رکھتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ کسی بھی نئے تجربے یا مشغلے کو شروع کرنے کے لئے ہڈی کا شکار نہ ہوں تو ٹینک کے تمام سامان کو ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھیں۔  
• مشرقی اور وسطی کھانوں کے مصالحوں کے ڈبے اور شیشیاں ایک دوسرے کیبنٹ میں رکھیں البتہ چائیز، میکسین اور اسپس Spices کو کسی ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھ سکتی ہیں۔  
• مصالحے رکھنے کے لئے ٹرانسپیرنٹ بوتلوں کا استعمال زیادہ موزوں رہتا ہے تاہم ان بوتلوں پر مصالحوں کے نام یا پوائنٹ سے لکھے گئے لیبلز چسپاں کر دیجئے۔ اس طرح آپ کی صاحبزادی بھی پکن میں کچھ تجربہ کرنا چاہے تو اسے وقت کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔  
• جب پکن کی الماریوں اور دروازوں کو صاف کرنے لگیں تو دو ایک لوہے اور چند پتے نیم کے ہر کیبنٹ میں رکھ دیں۔ اس طرح حشرات اور جراثیم کی پیداوار نہیں ہوتی۔ جراثیم کش کیسائی ادویات کا استعمال اس وقت تک کے لئے موثر کر دیجئے جب تک پوری گھنٹس خالی نہ کر دی جائیں اور اس روز پکاوا تیار کرنے کی بھی جلدی نہ ہو۔  
• پکن کی ڈسٹ بن کو ہر روز رات کو وہاں سے ہٹا دیا جانا چاہئے۔ شاپر میں کچرا بھر کے صحن کی کسی ڈسٹ بن میں ڈھک کے رکھ دیا جائے اور پکن کی ڈسٹ بن کو ڈرجنٹ سے دھو کر الٹا کر کے خشک ہونے کے لئے رکھ دیا جائے بعد ازاں اس میں کوڑے کے لئے شاپر لگا دیا جائے۔  
• پکن کا فرش لیٹوں پانی سے دھونا مفید ہے یعنی ڈرجنٹ کی تھوڑی سی مقدار میں لیٹوں کے چند قطرے ملا کر پونچھا لگانے سے فرش پر لگے داغ

پکن کا نام ایک واحد صفت ہے تو کبھی کبھی لیکن مائیں اور مددگار ملازما میں تو یہ استعمال کرتی اور وہی اس کے گھراؤ کی ذمہ دار بھی ہیں۔ کھانوں کو بے انتہائی مہنت سے لپکا کر صاف صاف ستھری ٹاشوں کی بوتلوں میں ذخیرہ کرنا چاہئے اور انہیں ان کی بہت سی صفائی نہ کرنا ان پر روشن اور مصالحوں کے نشانات کو صاف نہ کرنا اور فریق فریق کرنا اور کھانوں کے علاوہ لینڈر مشینیں استعمال نہ کرنا سادہ سادہ صاف کر سکی جائیں تو پکن آلودہ ہو جاتا ہے۔  
• پکن کی صفائی میں ایک نئی اور آلودگی چھا جاتی ہے۔  
• پکانے میں مدد لینے کے لئے چھوٹی چھوٹی چیزیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔  
• آپ نے بچوں کے لئے فریج فرائز بنائے ہیں تو آپ کو Pans دھلے ہوئے خشک اور صاف رکھنا ہوتے ہیں۔ اسی طرح سائیز اور نوڈلز بنانے کے لئے چھوٹی اور مٹیائی پیلیاں صاف ستھری دستیاب ہونا ضروری ہیں۔  
• پکن میں دو دن میں خاص طور پر پکن کیبٹس اور فریج کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دودھ، دہی اور کوشت صرف اتنی ہی مقدار میں خریدیں جتنی آپ کو استعمال ہوئے۔ اور شیشیوں اور بوتلوں گرم موسم میں یہ غذائیں جلدی خراب ہوتی ہیں۔

### پکن توجہ کا مستحق

• پکن کی صحت پکانے اور کھانے سے معیار سے بڑی ہوتی ہے۔ پکانے کے بعد پکن میں صفائی کا عمل نہیں ہو سکتا لیکن اگر ہٹا پکن کے لئے رکھ دی جائے اور اسی اشار میں نیلے پتے پر دھو کر رکھ لئے جائیں تو آپ کا قیمتی وقت بچ سکتا ہے۔  
• آپ کے پکن کو ہوا دار اور روشن ہونا چاہئے ورنہ ہوا کے گزر کے لئے ایک بہت سی ضروری ہے۔

READING  
Section



# INTERWOOD

Since 1974



## The *Appliance* Your Man

Convenience is your first love that is why Interwood presents unique and safe kitchen appliances of European standards. Our Kitchen equipments include hobs, hoods, sink, ovens, dishwasher, microwave ovens, refrigerator and taps mixers. Make them the part of your life and we believe your man won't mind.

# ApplianceAffair

READING  
Section

UAN: (021) 111-203-203 | [www.interwoodmobel.com](http://www.interwoodmobel.com) | interwoodmobel

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY





کھانا پکا رہے پیسہ کمائے

لچ بکسز تیار کرنے کی گھریلو صنعت کا حصہ بنئے

## منیر و عادل

نی زمانہ بروستی برنگائی نے گھر کے بچن کو بے حد متاثر کیا ہے۔ ہر خاتون خاندان کی اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر بیٹھے کچھ ایسا کام کیا جائے کہ جس سے معاشی طور پر حالات میں بہتری آئی جا سکے۔ اکثر خواتین خانہ کھانا پکانے کے فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ اگر اسی ہنر کو استعمال کیا جائے تو معاشی حالات میں بہت جلد مثبت تبدیلی محسوس ہوگی کیونکہ عموماً ہر شخص گھر کے بنے صاف بھرنے والوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ اسی لئے تجارتی دفاتر کے کر صنعتی ملاقوں تک گھر کے بنے نشین کے کھانوں کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح بے شمار خواتین آرڈر پر کھانے، ٹیک، مشابہاں، چادر چٹنی، سموسے، رول و شربت وغیرہ تیار کرتی ہیں۔ اکثر بازار میں ملنے والے کھانوں سے ان کھانوں کے دام زیادہ ہونے کے باوجود اس کو محض اس لئے فوقیت دی جاتی ہے کہ یہ گھر کے بنے صاف بھرنے کھانے ہیں۔

مقصد کے لئے بہترین کسرے کا ہونا بے حد اہم ہے۔ ان تصاویر کو اپنی طالبات کو دکھا کر فیس بک گروپ پر اپ لوڈ کر کے یا دلاس اپ کے ذریعے بھیج کر بھی آرڈر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس ضمن میں بھی اہم ہے کہ جب آپ فوٹو گرافی کے لئے کھانے کی کوئی ڈش تیار کریں تو اپنے پڑوس، رشتے داروں، دوست احباب، قریبی اسکول، دفاتر وغیرہ میں چکنے سکے لئے بھی بھیج سکتی ہیں مثلاً چھوٹے چھوٹے پیکٹ بنا کر ان پر اپنے بزنس کارڈز چسپاں کر کے ارسال کر دیں۔ شاید ابتداء میں یہ پیسے کا زیاں محسوس ہو مگر درحقیقت یہ سرمایہ کاری ہے کیونکہ اس طرح آپ بے شمار آرڈر حاصل کر سکتی ہیں اور کوئی گناہ منافع کما سکتی ہیں۔

تبرکات

اگر آپ بڑے پیمانے پر کاروبار کرنا چاہتی ہیں تو اخبار میں اشتہار دے سکتی ہیں۔  
سوشل میڈیا پر تشہیر کر سکتی ہیں۔ اپنی ویب سائٹ بنا کر اپنے کھانوں کی تصاویر اور  
دیگر تفصیل درج کر سکتی ہیں لیکن اگر ویب سائٹ نہیں بنانا چاہتیں تو اس کے علاوہ  
کئی ویب سائٹس پر بھی اپنے کھانوں کی تصاویر کے ذریعے تشہیر کر سکتی ہیں۔  
دھیان رہے کہ ہر کھانے کی تصویر کے ساتھ اس میں استعمال کئے گئے اجزاء،  
قیمت وغیرہ تمام تفصیلات درج ہوں۔ مزید رہنمائی کے لئے انٹرنیٹ پر موجود  
بہترین کھانے فروخت کرنے والی ویب سائٹس سے رہنمائی حاصل کر سکتی ہیں۔  
کھانے کو پکانے کے بعد اس کی پکینگ سب سے اہم ہے۔ اس امر کو یقینی  
بنائیں کہ ترسیل کے دوران کھانے کی تازگی اور ذائقہ برقرار رہے اور جس  
برتن یا ڈبے میں کھانا ارسال کیا جا رہا ہے وہ اتنا محفوظ ہو کہ راستے میں اس  
سے کھانے کے گرنے یا بہنے کا خدشہ نہ ہو۔ اس ضمن میں پلاسٹک کے  
ایئر ٹائٹ بکس بہترین ثابت ہوتے ہیں۔

کے متعلق سوچتے ہیں تو چند باتوں کو مد نظر رکھنا ہے۔ ضروری ہے۔ اسی صورت میں آپ اپنی ایک شناخت، بحیثیت ایک بکامیاب خاتون کے منوا سکتی ہیں۔

زکب

کھانا پکانے میں سب سے اہم مناسب اجزاء اور مصالحے ہوتے ہیں۔ آپ کے کھانے کا ذائقہ بہترین ہونے کے ساتھ ہمیشہ یکساں ہونا چاہئے۔ عموماً گھروں میں کھانا پکانے والی خواتین اندازے سے اجزاء کا استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے ذائقے میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ آؤ رز پر کھانے پکانے کی صورت میں ذائقے میں معمولی کمی بیشی آپ کے لئے ناکامی کا سبب بن سکتی ہے مثلاً کسی خاص دعوت پر کوئی پسندیدہ کھانا پکویا گیا لیکن ذائقے میں کمی ہوگی تو آئندہ وہ آؤ رز دینے سے گریز کریں گے لہذا کھانوں کی ترکیب میں تبدیلی کرنے یا مصالحوں میں کمی بیشی سے گریز کریں اور تمام ترکیب کو کھلیں تاکہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

بزنس کارڈ

فرنس کارڈ آپ کے کاروبار کی تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ یہ رابطے کا بہترین ذریعہ ہے۔ سادہ سا فرنس کارڈ جس پر نمایاں طور پر نام، ویب سائٹ، رابطے کا نمبر، فیس بک گروپ وغیرہ درج ہو۔ آرڈر کی تکمیل کے ساتھ یہ کارڈ زبھی چسپاں کئے جاسکتے ہیں مثلاً ایک، مٹھائی، نان خطائی ہوکتا وغیرہ کے ڈبوں پر یہ کارڈ چسپاں کئے جاسکتے ہیں۔

## تصاویر

جب آپ تریب یا دشمنی فہرست، تائیں تو ان کی تصاویر ہوتا بھی لازمی ہیں اس کے لئے آپ کم مقدمہ میں وہ دشمنی کا تصویر کھینچ سکتی ہیں۔ بہترین حکمتی کا ہوتا ہے جہاں ہم ہے کھانوں کو پکا کر بہترین انداز میں پیش کیا گیا ہو۔ روشنی، بیک گراؤنڈ کھانے کی حوا میں کو بھی نظر رکھیں تاکہ تصویر بیک تہ

گھر پر کوئنگ کلاسز کے ذریعے کھانا پکانا سکھانے کا بھی رواج پڑ رہا ہے۔ اس کے لئے عموماً خواتین محلے، پڑوس، رشتے داروں کی بیٹیوں کو ان کلاسز میں مدعو کرتی ہیں ابتداء میں مفت کلاسز بھی دی جاتی ہیں پھر فیس ملنے لگی جاتی ہے۔ کھانے میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء خود خریدے جاتے ہیں تو فیس زیادہ دہی جاتی ہے جبکہ اگر طالبات سے اجزاء منگوا کر صرف پکانا سکھایا جائے تو فیس کم ہوتی ہے۔ عموماً خواتین خانہ گھر بیٹھے اس طرح کی کلاسز کے انعقاد میں خاصی دلچسپی کا مظاہرہ کرتی ہیں لیکن وہی خواتین کا سیاب ہوتی ہیں جو بہترین کھانا پکانا جانتی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ وقت کی بہترین تقسیم کے فن سے بھی آگاہ ہوں کیونکہ کھانے کو مقررہ وقت کے دوران تیار کرنا، سجانا، پیش کرنا اور کوئنگ کلاس کے ساتھ گھریلو امور کو بروقت انجام دینا جبکہ گھر والوں کے لئے کھانے کی تیاری بھی وقت اور توجہ مانگتی ہے۔ کھانے پکانے کی ماہر خواتین مختلف کورسز بھی رکھتی ہیں اور ایک روز دو سے تین گھنٹے کی کلاس بھی رکھتی ہیں جس میں عموماً دو سے تین ڈشز سکھائی جاتی ہیں۔ شروع میں شرح منافع کم رکھنے کی صورت میں زیادہ طالبات رجوع کرتی ہیں۔ اس ضمن میں بہترین تشہیر بھی بے حد اہمیت کی حامل ہے۔ ایس ایم ایس، فون، فیس بک وغیرہ کے ذریعے سب کو مطلع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپارٹمنٹ وغیرہ میں لگے بورڈ پر لکھ کر چسپاں کیا جاسکتا ہے۔ محفلوں، شادی بیاہ وغیرہ میں رشتے داروں، سہیلیوں وغیرہ کو بتائیے۔ بہترین تشہیر ہی کی صورت میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

لکھنے کی شوقین خواتین کھانے پکانے کی تراکیب اخبار، رسائل، جرائد وغیرہ میں لکھتی ہیں۔ کچھ اخبارات و رسائل ان تحریروں کا اعزاز یہ بھی دیتے ہیں۔ اسی طرح آن لائن بھی لکھا جاتا ہے۔ خصوصاً مغربی ممالک کے اخبارات و رسائل میں بھی ہمارے کھانوں کی تراکیب کو شامل اشاعت کیا جاتا ہے اور ان کھانوں کو خاصا پسند بھی کھا جاتا ہے۔

کمرے کھانا پکا کر سکھاتا، دویا آرڈر پر پکاتا، اور جب آپ اس کو ذریعہ معاش بنانے





# FOR THE LOVE OF TOMATOES

Kanas Tomato Ketchup available at all  
**Tehzeeb** outlets  
and other leading stores.



میرا ہے خاص!  
READING  
Section

Signature Brand By:



Islamabad - Rawalpindi



1111-KANAS(52-627)



info@kanas.pk



kanas.pk



kanas.pakistan







## بچوں سے بچپن نہ چھینئے

خاص کر بچیوں کو سادگی سے تیار کرنا بہتر ہے

”ای مجھے بھی نل پالش لگا دیں۔ چھوٹی بچیاں عید، تہواروں اور خاندان میں ہونے والی شادیوں کے موقع پر فرمائش اور ضدیں کرتی ہیں۔ ماؤں کو اس موقع پر کیسا رد عمل ظاہر کرنا چاہئے۔ نرم دل ماؤں کو جھٹ سے بچیوں کا ہار سنگھار شروع کر دینا چاہئے یا تنبیہ کرنی چاہئے کہ ابھی وہ چھوٹی ہیں۔ کچھ کام بڑے ہو کر ہی کئے جائیں تو بھلے نکتے ہیں۔ چلئے تربیت کے لئے چند تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

حوصلہ افزائی کر رہی ہیں اگر بچیاں پختہ خواتین کی مانند نہیں سنو رہی گی تو مجرمانہ ذہنیت رکھنے والوں کو تحریک مل سکتی ہے۔ حالات کب کس بچی کے لئے ایسے دردناک ہو جائیں اور اس کے بچپن کو نیک کی طرح چاہ جائیں، کچھ بھی تو وقت سے نہیں کہا جاسکتا لہذا احتیاط اپنی جگہ ہے۔

کچھ مائیں چار پانچ برس کی بچیوں کو فائوٹیشن، لپ، انک اور مکمل زینر سے آراستہ کر کے شادیوں میں لے جاتی ہیں یہ بھی مناسب طرز عمل نہیں۔ ماؤں کو اپنے ہاتھوں نازک اور نرم جلد کو امراض میں مبتلا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پچھلے وقتوں میں بڑی بوزھیاں کہتی تھیں کہ کسی میں کیا مکیا یا سنگھار چہرے کا نور مٹا دیتا ہے۔

### بچوں کو بڑا بنانے کی غلطی

بچپن اوقات فلموں میں نین اچ لڑکیوں کی جج جج بے حد متاثر کن ہوتی ہے۔ انٹرنیٹ پر میک اپ کرنے کی تکنیکیں وضع کر دی گئی ہیں جن سے متعدد اقسام کے میک اپ برط وار کرنے کی ویڈیوز سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ لوجوان بچیاں تکنیک سیکھتے سیکھتے ماؤں کی کاسٹنگس لے کر تجربات شروع کر دیتی ہیں۔ خود اپنے جلد کے ساتھ یہ ناروا سلوک کرنا برتر منج نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی جلد کی کمینزنگ صحیح طور سے نہ کر سکیں اور جلد کی مبرائی تک صفائی نہ ہونے کی وجہ سے ساسوں میں گرد و غبار جمع ہوگا۔ یہی منتر اثرات رنگت خراب کر دینے کا سبب بن سکتے ہیں۔

### بچیوں کی سیرت پر مکالمہ کریں

لوگ ظاہری خوبصورتی اور Looks کی وجہ سے اہمیت دینے لگیں تو بچی ہر وقت میک اپ میں رہنا پسند کرے گی اور اس کا دھیان پڑھائی، گھریلو کام کاج یا نئے ہنر سیکھنے کی جانب مبذول نہیں رہے گا۔

ظاہری خوبصورتی کا راز سادگی میں مضمر ہوتا ہے۔ اچھے برے کی تمیز سکھاتے وقت ظاہری خوبصورتی سے زیادہ باطنی خوبصورتی اور سیرت پر توجہ ملے تو بچیاں اسی طرح سوچنے لگیں گی۔ یوں سمجھئے کہ بچہ اور گیلی سنی یکساں خوبیاں رکھتے ہیں، کہہ کر آپ ہیں، برتن یا شخصیت کا سانچا آپ کے ہاتھوں میں ہے، اس مٹی کو کتنی مہارت اور نزاکت سے کوئی شکل دینی ہے یہ آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔ بچیوں کو فریڈ اسکن میں ہی ہر دل عزیز بنانے کے لئے کوشش کیجئے، ضرور کامیابی ہوگی۔

بچیوں کو ماؤں جیسا خوش پوش یا گھمیس میک اپ کے بعد دلکش نظر آنے کی خواہش آئندہ دس برس کی عمر سے شروع ہو سکتی ہے۔ بچیاں مقابلہ کرنے لگتی ہیں کہ وہ کیوں لپ گلو، نل پالش یا فیس پاؤڈر نہیں لگا سکتیں۔

ان کس بچیوں کو باور کرانا ہوگا کہ کاسٹنگس کے استعمال سے جلد متاثر ہوتی ہے۔ نین اچ میں بھی کاجل اور سن بلاک کریم تک محدود رہا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ اس عمر میں سادگی اور معصومیت بھی خوبصورت لگتی ہے۔ دھلا ہوا چہرہ اور پونی نل یا بالوں کی چونی انہیں زیادہ جاذب نظر بنا سکتی ہے۔

آئندہ سے بارہ برس کی عمر کی بچیاں ڈرامٹک بک پر مصوری کے شاہکار بناتی بھلی لگتی ہیں انہیں ناخنوں پر نل آرٹ اور تصاویر سے تحریک ملے اور وہ احساس تقاخر کے لئے میک اپ کا سہارا لینا چاہے تو اسے محتاط رہنے کی ہدایت کی جانی چاہئے۔

کیا اس نے اپنی ہم عمر ساتھیوں کو میک اپ کرتے دیکھا ہے؟ اگر ایسا ہے تو ان سبیلوں کے خاندانی پس منظر اور تعلیم و تربیت کے معیار یا گھریلو طرز زندگی اور معمولات کا جائزہ لیجئے۔ وہ کیوں اپنی عمر سے بڑی اور گھمیس نظر آتا چاہتی ہیں؟

### بچیوں کے اسکول اور کالج بیگز ضرور چیک کریں

اس ہدایت کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنی کس بچی پر شک کر رہی ہیں۔ یہ تربیت کے ضمن میں آتا ہے کہ بچی کسی ایسی حرکت میں انوائونڈ کر لی جائے کہ جس سے اسکول انتظامیہ کو اخلاقیات یا نظم و ضبط کے فقدان جیسے مسائل درپیش ہوں اور والدین کو شکایات کے ازالے کے لئے طلب کرنا پڑے۔

• اگر بچی کی کوئی پہلی بیک میں کلرڈ لپ گلو، آئی لائز یا کاجل وغیرہ رکھ کے آتی ہے اور اسکول انتظامیہ اسے اپنے قبضے میں لے کر سزا دیتی ہے تو حق بجانب ہے۔ اگر ماں یا باپ میں سے کسی کو تنبیہی اقدامات کے لئے طلب کیا جائے تو بدنامی ہوتی ہے۔ کیا یہی بہتر ہے کہ سرہیوں میں ہونٹ پھینے یا خشک ہو جانے کے لئے سادہ لپ گلو یونیفارم کی جیب میں سامنے رکھی جائے اور اسبلی میں پریٹیکٹ کو ٹال کے خود دکھا دی جائے۔ لپ بام کاسٹنگس نہیں ہوتے اس لئے انہیں استعمال کرنے سے اساتذہ کبھی منع نہیں کرتے۔ کاجل کی تنبیہی نیکر آنکھوں میں جگنوؤں کی چمک لے آتی ہے۔ تاہم آئی لائز لگانا نین اچ بچیوں کے لئے ہرگز مناسب نہیں۔

### بچپن آیا ابھی اور گیا ابھی

اگر آپ میک اپ کرنے سے بچیوں کو ڈو کیس گی نہیں تو گویا آپ ان کی

READING  
Section





# بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

## سخت زندگی، تعلیمی اور اجتماعی مسائل اور اعتماد کی فضا بحال رکھنے کی ضرورت

جب بھی ہمیں یعنی بڑوں کو کسی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو دکھ کی کیفیت سے لکھنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ احساس عارضی ہوتا ہے لیکن کچھ افراد سے زیادہ شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ جیسے طبی اصطلاح میں ڈپریشن کہا جاتا ہے۔ اس ڈپریشن یا غم کا احساس طویل عرصے تک رہنا خطرناک ہوتا ہے۔

### ڈپریشن کی وجوہ

ذہنی یا جسمانی وباؤ، کسی نقصان پر یا شدید ناامیدی کی وجہ سے بعض اوقات ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا کام، خاندانی اختلافات، تعلق دارنی، دوستی اور جسمانی صحت بھی ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

### بچوں میں ڈپریشن

جب بچے یہ سوچنا شروع کر دیں کہ کوئی دوسرا ان پر توجہ نہیں دے رہا، ان کی باتیں اور پریشانیاں محسوس نہیں کر رہا، مسائل کو نہیں سمجھ رہا اور انہیں ناپسند کیا جا رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بسا اوقات بڑے بچوں کی تکالیف اور جذباتی غرو میں کوئی سمجھ نہیں پاتے۔ اسکول کا دباؤ اور ذمہ داریاں نبھانے کا احساس بعض بچوں کے لئے اس سے کامیابی کے ساتھ منہنے کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم خود کو یہ یاد رکھیں کہ بچوں کے جو مسائل ہمارے لئے غیر اہم ہیں وہ ان کے لئے بہت ہی زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

### بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی علامات

جب بھی آپ کا بچہ ڈپریشن کا شکار ہو تو ممکن ہے کہ وہ اس مضموع پر بات کرنا پسند کرے۔ آپ کے لئے پہلی وارنگ کی علامت ممکن ہے کہ وہ یہ میں تبدیلی ہو جو مستحضر اور غمگین ذہن کی نشاندہی کرے۔ ایک بچہ جو بہت متحرک ہو اور بہت سے کاموں میں شامل ہو مگر ایک دم خاموش ہو جائے اور ہر چیز سے بچنے کی کوشش کرے یا ایک اچھا طالب علم کٹر پوزیشن حاصل کرنے لگے۔ اب اسے ماہرانہ امداد کی ضرورت ہے۔

### محسوسات میں تبدیلی کیسے ممکن ہے؟

آپ کا بچہ ناخوشی کا اظہار کرے، غمزدہ ہو، خوفزدہ ہو جائے یا ٹھکرائے جانے کا احساس رکھے۔ سرور یا پیٹ ورور کی تکلیف کا اظہار کرے۔ توانائی میں کمی یا سونے اور کھانے میں مسائل پیدا ہو رہے ہوں یا تمام وقت سستی اور تنگی کی شکایت کرے یہاں تک کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچنا شروع کر دے۔ ایسے بچے سے بات چیت کریں۔ گفتگو سے اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیسے جذبات و احساسات رکھتا ہے۔ بچہ خاموش رہنا چاہے تو بھی اسے گفتگو پر آمادہ کریں تاکہ وہ اپنی مشکلات آپ سے بیان کرے۔

### اسکول کا وٹسلنگ

ڈپریشن قابل علاج ہے۔ بچے نوجوانوں اور بڑوں کو ڈپریشن سے نکالنے کے لئے مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے پہلے تو اپنے

خاندانی علاج سے ابتداء کی جانی چاہئے کہ کہیں کوئی جسمانی وجہ تو بچے کو پریشان نہیں کر رہی۔ اس کا موڈ خراب ہے تو کیوں؟ پھر بچے کے اسکول کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس کی نیچر سے پتا کریں کہ بچے کا رویہ ان اساتذہ اور ساتھی بچوں کے ساتھ کیسا ہے؟ اسکول کوئی نسلر یا خاندانی ڈاکٹر ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو کسی نفسیاتی یا ذہنی کھینک جانے کا مشورہ دے اور اگر نزدیک کوئی ایسا کلینک نہ ہو تو ممکن ہے قریب میں کوئی نفسیات دان یا ماہر نفسیات موجود ہو جو بچوں کے لئے خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

### ڈپریشن سے تمام خاندان متاثر ہو سکتا ہے

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے ڈپریشن کے لئے اپنے جذبات کی شناخت کر سکیں۔ جب تک یہ غم نہ ہو کہ بچے کیوں ڈپریشنڈ ہے آپ خود کو بدحواس نہ کریں بلکہ کونسلنگ کا اہتمام ہو جائے یا تھراپسٹ سے چند نشستوں میں بچے کی مشاورت ہو جائے تو یہ بچہ نارمل ہو جائے گا۔

### ایماندارانہ رویے کی اہمیت

آپ کے ساتھ ساتھ بچے کے بہن بھائیوں کا رویہ بھی ایماندارانہ ہونا چاہئے اور آپ کے خاندان کے دوسرے افراد بھی ڈپریشنڈ ہونے کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ اس طرح اسے سمجھنے کے لئے بہت مدد ملے گی۔





## درازی عمر کی دعا لیجئے

جواں رہنے کی تدبیر سوچیے

ہم میں سے کون جواں نہیں رہنا چاہتا مگر عمر آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور طبی طور پر بڑھنا بھی آتا ہے۔ بڑھاپا کوئی بیماری نہیں ہوتی مگر اس دور میں جسمانی قوت مدافعت میں کمی ہوتی چلی جاتی ہے جس کے باعث مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں ضعیف العمر افراد کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے اور دنیا بھر میں بڑھاپے کو آسان بنانے کے لئے عمر کی حیاتیات Biology of Aging کے شعبے قائم کئے جا رہے ہیں۔ جن کے ماہرین کو ماہر دراژی عمر Longevity Guru کہا جاتا ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ وہ بہت جلد عمر رسیدگی کو شکست دے کر طویل عرصے تک انسان کو جواں رکھ سکے گی۔ یہ کوششیں مختلف تجربات، مشاہدات اور مطالعے کا نچوڑ ہیں۔

اس عمل کی رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

30 برس کی عمر سے پچیس فیصد کی صلاحیت میں ہر سال ایک فیصد کی واقع ہو جاتی ہے۔ ان افراد میں یہ عمل اور تیز ہو جاتا ہے جو ست اور آرام طلب ہوتے ہیں۔ 30 برس کی عمر سے پچیس فیصد کے ہر سال ایک فیصد کمزور ہو جاتے ہیں۔

35 برس کے بعد ہڈیاں ہر سال ایک فیصد کے حساب سے کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ 40 کے عشرے میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس سے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔ اس عمر میں بیٹائی متاثر ہونے لگتی ہے یہ عمل ان لوگوں میں اور تیز ہو جاتا ہے جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور دھوپ کی ٹینک کا استعمال نہیں کرتے۔ 50 سال کی عمر میں گردے کی فعالیت متاثر ہوتی ہے اگرچہ انسان اسے محسوس نہیں کرتا۔ 60 سال کی عمر میں انسان کی قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے۔ 65 سال کی عمر میں دل کے خلیے سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور دل کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کی دیوار باریک ہوتی اور شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ 70 سال کی عمر میں دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔

### خوراک اور طویل عمر کا باہمی تعلق

بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند طویل زندگی پانے کا انحصار غذا کے معیار پر ہے۔ ماہرین غذا بیت اس معاملے میں میڈیٹرینین علاقوں (بحیرہ روم، یورپ، شمالی افریقہ، جنوب مغربی ایشیا) میں بسنے والے لوگوں کی غذا پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں کیونکہ ان علاقوں کے باشندے طویل عمر جیتے ہیں۔ ان کی غذا میں زیتون کا تیل، سبزیاں، مچھلی اور پھل شامل

ہے۔ چند ایسی خواتین کے اعداد و شمار اکٹھے کئے جو سگریٹ نوشی کرتی تھیں اور جنہیں زیادہ تر ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ یہ دنا منظر استعمال نہیں کرتی تھیں ان کے کروموسومز کے آخری حصے کی لمبائی ان خواتین کے کروموسومز سے 5 فیصد کم تھی جو دنا منظر استعمال کرتی تھیں۔ دنا منظر استعمال نہ کرنے والی خواتین اپنی ہم عمر خواتین سے تقریباً 10 برس بڑی نظر آ رہی تھیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ خوراک کا بڑھاپے کے اثرات ظاہر ہونے سے گہرا تعلق ہے تاہم دنا منظر C اور E کے سلیمنٹس بھی ڈاکٹر کے مشورے سے لئے جانے چاہئیں۔

### خوشی، غمی، مثبت اور منفی سوچ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے

جن افراد کو بڑے بڑے صدمات سے گزرنا پڑے وہ ناامیدی کی باتیں کرنے لگتے ہیں جو لوگ اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید ہوتے ہیں ان میں بیماریوں کی شرح کم دیکھی گئی ہے۔ جو لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں ان کی زندگیوں میں بھی طویل نہیں ہوتیں۔

اگر ایسے افراد کا باقی پاس آپریشن ہو تو انہیں اپنا ڈپریشن لیول کم کرنا ضروری ہے ورنہ ان کی پریشانیوں اور ناامیدی سے مرض دوبارہ بگڑ جاتا ہے۔ ان کی پابست پر امید مرین جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

### اعضاء کی کمزوری پر توجہ دینے کی ضرورت ہے

چند حفاظتی اقدامات کے ذریعے انسانی اعضاء میں تبدیلیوں کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ 18 برس کی عمر کے بعد ہر گزرتے سال کے ساتھ انسانی جلد کی لچک اور لچکدار بانٹوں میں پائی جانے والی پروٹین کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز، اچھی غذا کا استعمال اور دھوپ سے بچ کر تیل کی

ماہرین طلب کہتے ہیں کہ طویل عمر کا تعلق جین سے ہوتا ہے۔ جسم میں نئے خلیوں کی پیدائش کا عمل جاری رہتا ہے لیکن عمر میں اضافے کے ساتھ نئے خلیوں کے کروموسومز کے آخری حصے Telomere میں خرابی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ نئے خلیے سابقہ معیار کے نہیں ہوتے جس سے بڑھاپا آنا شروع ہوتا ہے۔

### انسان طویل عرصے تک جواں کیسے رہ سکتا ہے؟

2009ء میں تین امریکی سائنسدانوں کو میڈیسن کے مشترکہ نوبل انعام سے نوازا گیا تھا۔ ان سائنسدانوں نے مشترکہ طور پر پتہ چلایا تھا کہ کروموسوم کو مکمل طور پر کاپی کیا جاسکتا ہے اور کروموسوم کا آخری حصہ یعنی Telomere کی ساخت اور صحت کو قابو میں رکھ کر موروٹی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور دوسرے الفاظ میں انسان کی زندگی طویل بنائی جاسکتی ہے۔ چوبیسوں پر کئے جانے والے ایک تجربے میں ان کے جسم میں GDI نامی پروٹین داخل کی گئی جس سے ان کی زندگی طویل ہو گئی۔ سائنسدانوں نے ایک اور عنصر Klotho نامی ہارمون پچھلے سال دریافت کیا یہ عنصر Klotho نامی پروٹین پیدا کرتا ہے۔ جو انسانی دماغ کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ چوبیسوں پر یہ پروٹین آزمانے سے ان کی عمر میں 30 فیصد اضافہ ہو گیا۔

### دنا منظر جواں رکھنے میں مدد دیتے ہیں

دنا منظر بڑھاپے کے عمل کو سست بنا سکتے ہیں۔ فضائی آلودگی اور ذہنی دباؤ کی حالت میں انسانی جسم خاص قسم کے کیمیائی مادے پیدا کرتا ہے جو خلیوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے کروموسومز کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماحولیاتی علوم کے ماہرین

READING  
Section



# اسنیپ ڈریگن فلاورز

پھولوں کی دنیا میں ایک عجوبہ

ثمینہ فیاض

سائنس کی اتنی ترقی کے باوجود ویسے تو کائنات میں چھپے بے شمار عجوبے اب بھی ہماری نگاہوں سے اوجھل ہیں لیکن کچھ ایسے بھی ہیں جن کو دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے اور انسان اس کائنات کے خالق کا شکر ادا کرتا ہے جو اپنی ہر تخلیق سے انسانی عقل کو سوچنے اور سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے ان ہی عجوبوں میں ایک عجوبہ اسنیپ ڈریگن فلاور بھی ہیں۔



بے قد کے پھول ہوتے ہیں۔ یہ بہت سے رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ جیسے سفید، پیلے، گلابی، اور دے، لال اور نارنگی رنگوں میں ان کی رنگین کی جب سے آپ انہیں اپنے گھر کے گلدانوں میں سجا بھی سکتے ہیں لیکن جب یہ سوکھ جاتے یا مرجاتے ہیں تو ان کی پتیاں سوکھ کر جھڑ جاتی ہیں اور پھول کا بیج داخل سوکھ کر کسی چھوٹی سی انسانی کھوپڑی یا ڈریگن کی کھوپڑی اور کبھی کبھی کسی افریکن ماسک کی شکل کے دکھنے لگتے ہیں جنہیں دیکھ کر بچے بہت فکڑ ہوتے ہیں کہ ان پھولوں کو دبانے سے وہ پھول اپنا منہ کسی ڈریگن کی طرح کھولنے اور بند کرنے لگتے ہیں۔

بدھ کرتے ہیں ان پھولوں کا بیک میزن اپریل سے جون اور اگست سے اکتوبر تک ہوتا ہے۔ جب ان کی بہت اچھی پیداوار ہوتی ہے۔ اس پھول کی سب سے پہلے دریافت بحیرہ روم میں ہوئی اور اس کے بعد چونکہ یہ سورج کی روشنی میں زیادہ پھلتا پھولتا ہے اور دیکھنے میں بہت خوبصورت اور عجیب لگتا ہے۔ ان لئے برطانیہ میں بھی اس کو خاص توجہ کے ساتھ اس کی افزائش کی جانے لگی۔

اسنیپ ڈریگن فلاور جب تازہ ہوتے ہیں تو یہ بھی زندگی سے بھرپور اور خوشنا نظر آتے ہیں۔ یہ مختلف اونچائی اور لمبائی میں جیسے ہونے سے درمیانے اور

فلاور کا نام سننے ہی آپ کے ذہن میں یقیناً پھولوں کی، گھنٹی، خوشبو، ترقی، انڈی اور خوشبو کا پتھر ابھرا ہوگا جو خالصتاً محبت اور زندگی کی علامت ہوتے ہیں لیکن اگر ان پھولوں کی بات کی جائے تو یہ بہشت اور خطرے کے نشان کا تصور پیش کرتے ہیں جو اپنے آپ میں ایک عجوبہ ہی تو ہے۔

اسنیپ ڈریگن فلاور کا نباتاتی نام Antirrhinum ہے جو ایک یونانی زبان کا لفظ ہے۔ یہ پھول عام طور پر انگریزی Hedgerow سرحدوں پر پائے جاتے ہیں۔ موسم گرما میں ایک پھول کی نشانی میں سات سے آٹھ مرتبہ یہ پھول کھلتے ہیں ان کی یہ شک کھوپڑی نماج انیس بار بار کھلنے میں



READING  
Section



# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر می سروس

لیکن اس قسم کے موقع پر یہ ممکن نہیں ہو سکے گا۔ برائے مہربانی لہسن، اورک پیس کرفرج میں رکھنے کا کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ وہ خراب بھی نہ ہو اور مجھے سہولت ہو جائے۔



بہتر یہ ہوگا کہ آپ لہسن اور اورک کو علیحدہ علیحدہ پیس کرفرج میں رکھیں۔ لہسن اور اورک کو چھیل کر دھو لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور فیلنڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ باریک پیس لیں۔ اس دوران آدھا کلو لہسن یا اورک کے لئے کم از کم 3-2 کھانے کے چمچے کی مقدار میں سفید سرکہ، ایک چائے کا چمچ نمک اور 4 کھانے کے چمچ کوکنگ آئل شامل کر دیں

اور کالچ کے جار میں ریفریجریٹ کریں خیال رہے کہ اس جار کا ڈھکن پلاسٹک کا ہو۔ ٹن یا یونیٹیم کے ڈھکن والا جار ہرگز استعمال نہ کریں اور نہ ہی کسی دھات کا یا ہوا چھپا اس میں چھوڑیں بلکہ بہتر یہ ہوگا کہ ضرورت کے وقت پلاسٹک کے چمچے سے مطلوبہ مقدار میں لہسن اورک جار میں سے نکال کر جار کو نوادہ بار دفرج میں رکھ دیں۔ نہ ہی لہسن اورک خراب ہوگا اور نہ ہی اس کی رنگت تبدیل ہوگی۔ جس کھانے کی تیاری میں آپس شاش کریں اس میں شامل کئے جانے والے نمک کی مقدار کو ضرور کم کر لیں کیونکہ اورک اور لہسن دونوں میں نمک کی خاصی مقدار موجود ہے۔

ہمارے گھر والے تہہ والی بریانی بہت پسند کرتے ہیں لیکن اس میں شامل کئے جانے والے ٹماٹر کھانا کھانے کے دوران نکال کر علیحدہ رکھ دیتے ہیں۔ کیا یہ ممکن ہے کہ ٹماٹر تہہ میں شامل بھی کئے جائیں اور نظر بھی نہ آئیں۔ میں ایک مرتبہ ٹماٹروں کو بلائج کر کے ان کا پیوری تہہ میں لگا کر دیکھ چکی ہوں۔ ساری بریانی کا ذائقہ ہی تبدیل ہو گیا تھا۔ کوئی بہتر طریقہ ہو تو بتادیں؟ عارفہ عظیم... عمر کوٹ



اگر آپ بریانی کی تہہ میں ٹماٹر شامل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے لئے مطلوبہ مقدار میں ٹماٹروں کو دو کر موٹے سلائسوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب ایک کڑاہی، بڑے فرائنگ پین یا موٹے سٹچ کی پھلی ہوئی دپٹی میں کوکنگ آئل کو تھوڑا سا گرم کرنے کے بعد آدھا کلو ٹماٹروں کے لئے 2-1 تازہ چوب کئے ہوئے لہسن کے جوئے شامل کر دیں۔ بلکہ سبزی ہو جائیں تو 2 عدد چوب کی ہوئی ہری سرچیں شامل کریں اور بھون لیں۔ اب ٹماٹروں کے سلائس شامل کریں اور بغیر اُحانے پکھنے دیں ہر

باربی کیو کے مصالحے وغیرہ تو بنے بنائے بھی مل جاتے ہیں لیکن انہیں کوکلوں پر تیار کرنے کا مسئلہ ہے۔ بہت محنت طلب کام ہے۔ میں سیف کے تگے بناتی ہوں کبھی اندر سے کچھ رہ جاتے ہیں یا پھر جل جاتے ہیں یعنی ٹھیک طرح پکانے کی کوشش کروں تو بہت زیادہ کالے ہو جاتے ہیں اس سلسلہ میں آپ کی ماہرانہ رائے درکار ہے؟

## شاہینہ فیصل... کوٹری

آپ نے بہت اچھا سوال پوچھا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر باربی کیو کا اہتمام بہت شوق سے کیا جاتا ہے لیکن اکثر خواتین حضرات اسی دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔ چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو بہترین باربی کیو کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے تو مصالحے جات کا درست تناسب ضروری ہے اور جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس صورتحال کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ سیف کے ٹکوں کی گلاؤٹ ٹھیک طرح نہ کی گئی ہو۔ ایک آسان ٹی بات یاد رکھئے کہ ایک کلو سیف کے لئے دو کھانے کے چمچے کچا پیتا شامل کیا جائے گا۔ اب آپ 5 کلو یا 10 کلو جتنا بھی گوشت میرینیٹ کرنا چاہیں اسی اندازے کے مطابق باریک پسا ہوا کچا پیتا شامل کیجئے۔ جس شہروں میں کچا پیتا دستیاب نہیں وہاں پر رہنے والے قارئین پس پی بوٹی کچری شامل کریں۔ اس کی مقدار دی ہوگی جو کہ پیچنے کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے کچا ہوا پیتا شامل کیا جاتا ہے۔ کچا پکا جو بھی شامل کریں خیال رہے کہ اسے کانٹے سے قبل پانی میں بھگو کر اچھی طرح دھویا جائے اور سچ چٹکوں کے باریک پیس لیا جائے۔ البتہ بیج اور ان کے ساتھ موجود پھلی کو مکمل طور پر نکال کر علیحدہ کر دیں کیونکہ یہ دونوں کڑواہٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوسرا سوال ہے کہ آپ میرینیٹ کرنے کے لئے کتنی دیر رکھتی ہیں۔ اگر گوشت کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیا جائے تو پھر نہ آپ کو اسے زیادہ دیر کوکلوں پر پکانے کی ضرورت پیش آئے گی اور نہ ہی بوٹیاں بچی رہیں گی۔ یہ ضروری ہے کہ میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو ہوا دار جگہ پر رکھیں۔ موسم گرم ہو تو فرفرج میں رکھیں۔ کم عمر جانور کا گوشت معتدل موسم میں 3-4 گھنٹے میں میرینیٹ ہو جاتا ہے۔ بصورت دیگر چند گھنٹے مزید درکار ہو سکتے ہیں۔



آخری مرحلہ ہے کوکلوں پر سیٹنگ کر پکانے کا۔ اس بارے میں زیادہ تر جو غلطی دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ کہ بڑی مقدار میں کوکے دھکا کر تیز آئج پر باربی کیو کیا جانا۔ اس کی بہ نسبت اگر دھبی آئج پر یہ کام کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ بوٹیاں جلدی مل جائیں گی بلکہ ان میں موجود نمی بھی برقرار رہے گی کیونکہ تیز آئج یا زیادہ دیر تک سیکنے کی وجہ سے نہ صرف گوشت خشک ہو جاتا ہے بلکہ گوشت اور مصالحے جات کا ذائقہ بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔ سینوں کو بار بار الٹ پلٹ کرنے سے گریز کیجئے۔ ایک طرف سے سنبری مائل ہو جائیں تب ان کا درخ تبدیل کیجئے اور سینوں پر ہلکا ہلکا کوکنگ آئل برش کر دیجئے یا روپے پلٹنے کے بعد انہیں بہت کم پکائیں۔ زیادہ دیر پکانے کی صورت میں جھٹکے کا امکان ہے۔ ممکن ہو تو بوٹیوں کو باربی کیو کرنے سے قبل سینوں میں پرو کر کم از کم آدھ گھنٹہ ہوا دار مقام پر رکھیں۔ بہترین نتائج حاصل ہوتے۔

آپ عید کے موقع پر ہمارے ہاں بہت زیادہ دعوتیں ہوتی ہیں۔ اگرچہ آپ کے مشورے کے مطابق روزمرہ کھانا پکانے کے لئے تازہ لہسن چھیل کر بیستی ہوں



دال، مہری، پلاؤ باہری کسی بھی کھانے میں شامل کر کے اس کی لذت اور غذائیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ نئی کرکریوں والے کسی بھی کھانے کی تیاری کے دوران پانی کی بجائے استعمال کر کے شام اور صبح کے ملاں کئے جاسکتے ہیں۔ فرج میں گنجائش کم، دوز فریز کئے ہوئے ٹینی کے باؤلز میں سے تھی، وہی ٹینی پلاسٹک ڈپ لاک بیک میں بھی غسل کی جاسکتی ہے اور یوں آپ اسے فریزر کے کسی بھی حصہ میں رکھ سکتی ہیں۔

ٹھنڈا، پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر جو سلاؤ بنائی جاتی ہے اس میں سے پیاز کی مہک دور کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟  
روبینہ کھلیل... لاہور

پیاز کاٹنے کے بعد اس پر نمک چھڑک دیں اور اسی سے مل کر پانی کی مدد سے پیاز جو لمبے اور چھلنی میں بھٹک کر ٹکٹک کرنے کے بعد سلاؤ میں شامل کر لیں اس کے بعد پیاز نرم ہو جاتی ہے۔ ایک مرتبہ زرا کر دیکھیں پتہ چلے گا تو یہی طریقہ اختیار کر لیں۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے کے بعد نصف کے ٹکڑے پانی میں بھگو دیں اور سرد کرنے سے چند لمحہ قبل چھلنی کے ذریعے پانی علیحدہ کر دیں اور پیاز کو بقیہ اجزاء کے ساتھ شامل کر کے سرو کیجیے۔

## Tip of the Month Contest کے نتائج ونرز ٹپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ ماجد (فیصل آباد) نے حاصل کی  
بغض میں ایک سے دو مرتبہ نوٹس پیش میں اسٹریٹری کا کو، البالیہ بون کاوس شامل کر کے  
دانت صاف کر لئے جائیں تو چمکدار ہو جاتے ہیں  
اس ماہ کے کوٹیسٹ میں مایہ نر شریف، سکھ اور حیر الیوب، خان اور زراپ قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آموودہ ٹپ پی اوکس 3660 کرنا پی پارسل کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ  
کے نام کے ساتھ شامل کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

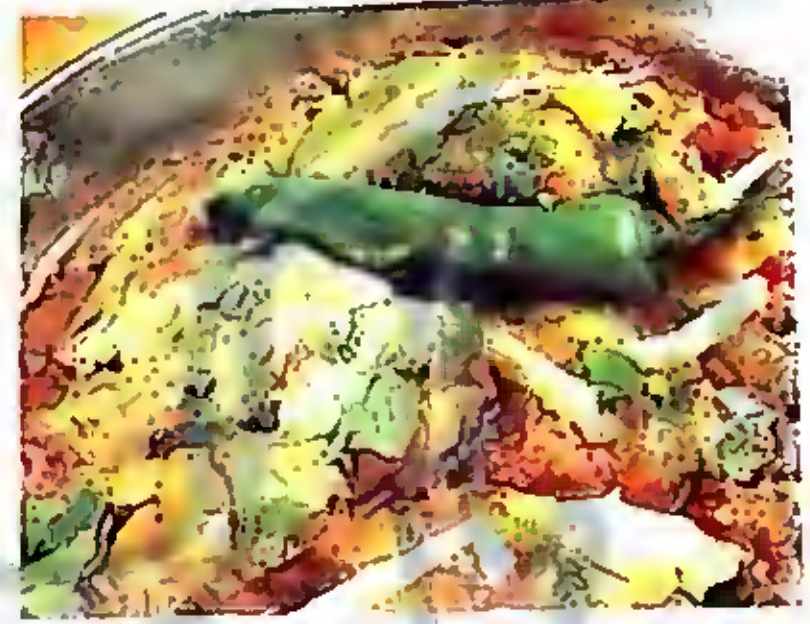
Website : www.daldafoods.com

تھوڑی دیر بعد لکڑی کا چھچھ چلائی رہیں۔ ٹھنڈوں کا پانی خشک ہو جانے پر اچھی طرح بھون لیں۔ یہاں تک کر دیکھنے میں پوری کی طرح ہو جائیں۔ اب بریانی کی تہہ لگاتے وقت گوشت کے بعد اس آمیزے کی تہہ لگائیں اور اوپر سے ایک کچی اسبے، ہٹے چاولوں کی تہہ لگائیں۔ نہ تو بریانی کا روایتی ڈالندہ زائل ہوگا اور نہ ہی ٹھنڈا نظر آئیں گے۔ اگر پسند کریں تو دیئے گئے طریقہ سے تیار ٹھنڈوں کا آمیزہ گوشت میں کس کر لیں اور پھر گوشت پر چاولوں کی تہہ لگالیا کریں۔ آپ کی سہولت پر منحصر ہے دونوں طریقے کارآمد ہیں۔

گائے کا مغز پکاتے ہوئے جتنا بھی بھون لیا جائے اس کی ہیک نہیں جاتی، اس کے لئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

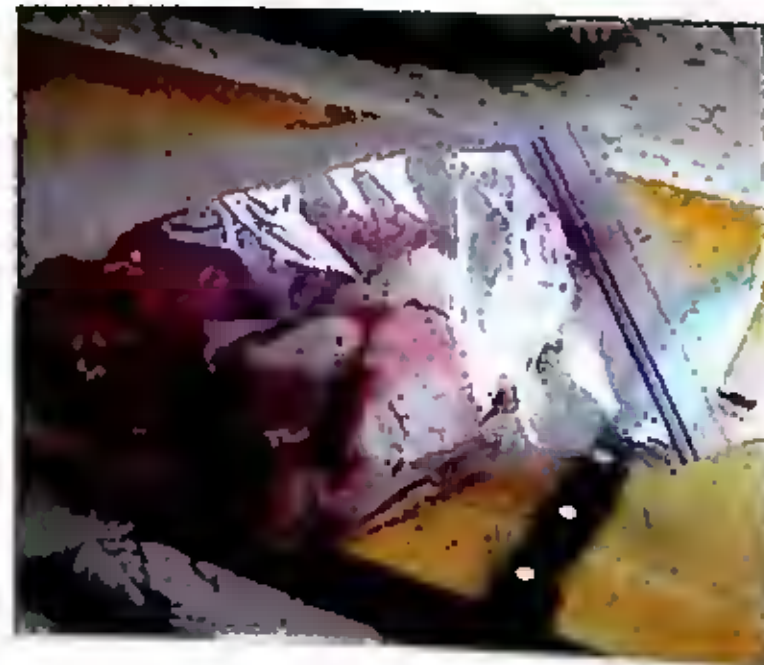
نازیہ صدیقی... ٹنڈو جام

مغز کو پانی میں بھگا کر دھو لیں پھر چھلنی میں رکھ کر پانی خیر جانے دیں۔ اب اسے گہرے باؤل میں منتقل کر دیں اور ایک مغز بے تو اس پر 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 15-20 منٹ بعد سادہ پانی سے کھنگال کر ہلدی اور اگر دستیاب ہو تو لیموں کے پتے شامل کئے ہوئے پانی میں ابالیں۔ چند جوش آنے کے بعد پانی سے نکال لیں۔ تھوڑا سا خشک ہو جائے تو اس پر موجود چھل



اور خون کی رگیں اچھی طرح صاف کر دیں اور درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔ اپنی ترکیب کے مطابق مصالحہ بھون کر تیار کر لیں اور اس میں مغز کے ٹکڑے شامل کر کے بھون لیں اور ک ہری مرچیں، ہراو حنیہ پھا ہوا، گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر دھیمی آگ پر دم پر رکھیں۔ 5-7 منٹ بعد چوبلیا بند کر دیں۔ بہترین مغز تیار ہوگا اور ہیک بھی نہیں آئے گی۔

اس عید کے موقع پر فرج میں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے گوشت سے ہڈیوں کو علیحدہ کر کے ضائع کر دیا جاتا ہے کیا کوئی ایسی ترکیب ہے جس کی بدولت ان ہڈیوں اور نیلیوں وغیرہ کو بغیر فرج کے محفوظ کر لیا جائے اور ضرورت کے وقت کھانے میں شامل کر لیا جائے؟  
منیزہ علی... ملتان



معافی چاہتے ہیں ہم کسی صورت بھی آپ کو اس بات کا مشورہ نہیں دے سکتے کہ بغیر فرج کے ہڈیوں اور نیلیوں کو محفوظ کریں بلکہ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور پھر ایک بڑی دھچی میں بھن، اور ک، کوکٹنگ آئل اور نمک شامل کر کے دھیمی آگ پر پکے دیں۔ اس دوران وقفہ وقفہ سے لکڑی کے کچھ کی مدد سے پینے کی جانب ہڈیوں کو اوپر کی طرف کر دیں تاکہ تمام کی تمام کو یکساں آگ لگے۔ اس دوران جلنے سے بچانے کے لئے تھوڑا تھوڑا پانی شامل کرتی رہیں۔ ایک گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں مزید پانی شامل کر دیں اور ڈھانپ کر 3-4 گھنٹے پکے دیں۔ اس دوران دھچی میں پانی خشک نہ ہونے پائے جب گاڑھی اور ڈالندہ اور ٹینی تیار ہو جائے تو اسے تین چار پلاسٹک کے جھوٹے بوتل میں فریز کر لیں۔ ہڈیوں کو ضائع کر دیں۔ نیلیوں میں سے گودا نکال کر فریز کر دیں یا فوراً کسی کھانے میں شامل کر دیں۔ فریز کی، وہی ٹینی،



# ”مجھے مثبت اور منفی دونوں کرداروں سے پہچان ملی“

ابھرتی ہوئی اداکارہ  
حریم فاروق سے ملے

درخشاں فاروقی

تھیٹر کے بعد فلم میں اداکاری اور ڈرامہ سیریز میں اداکاری کے ساتھ ساتھ ریحام خان کی فلم کی پروڈکشن تک حریم فاروق کو عوام اور میڈیا ہر جگہ پذیرائی ملی۔ ہم نیٹ ورک کا ایوارڈ ملنا بھی غیر معمولی کامیابی ہے مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے ہر پروجیکٹ کے بارے میں ہمیں کچھ نہ کچھ بتائیں۔۔۔

”آپ شوہز انڈسٹری میں 2013ء سے وابستہ ہیں، کیا یہ شعبہ کیریئر بنانے کے لئے موزوں بھی ہے؟“

”اگر آپ ایک وقت میں ایک پروجیکٹ ہاتھ میں لیتے ہیں اور اس پر دن رات محنت کرتے ہیں تو اس سے انصاف کر پاتے ہیں اگر اس وقت میں چار سیریز اکٹھے شروع کر دیں تو کسی دو یا تین سے یقیناً انسانی کرہ کی۔ نواداروں کو تو خاص طور پر کرداروں کے انتخاب اور نیم کے سلسلے میں متاثر رہنا چاہئے۔ میں کبھی بھی نہیں چاہوں گی کہ کسی چینل پر میرا ایک سے زیادہ یا ہر چینل پر ڈرامہ نظر آ رہا ہو۔ میں سمجھتی ہوں اس لئے ڈرامے کے ناظرین مجھ سے رشتہ رشتہ



READING

Section

100



مانوس ہوئے ہیں۔ میں اس لحاظ سے بڑی خوش قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ سے بڑھ کر پندیرائی ملی ہے۔ جب آپ کو تصور سے ہٹ کر کامیابی ملتی ہے تو لامحالہ آپ زیادہ سنجیدگی اور محنت سے اگلے پروجیکٹ مکمل کرتے ہیں۔

نیویارک میں آرکائیو پڑھ رہی ہے۔

”چکن سے کیسی دوستی ہے؟ یا اب تک پکا پکایا مل رہا ہے؟“

”پچھلے پانچ برسوں سے آپ نے تھیٹر کیا اور پھر پاکستانی فلم سیاہ جس کے بارے میں میڈیا تقریباً ناواقف رہا، اس کی وجہ؟“

”تھیٹر میں تو خاصی پندیرائی ملی تھی۔ 14 اگست کے تناظر میں لکھے گئے انور مقصود کے طنزیہ مزاحیہ اور سنجیدہ انداز کے ڈراموں کو عوام اور خواص دونوں حلقوں میں سراہا گیا۔ میری فلم سیاہ کے بارے میں لوگ کم کم ہی جانتے ہیں۔ دراصل میں اس فلم کے ڈائریکٹر اظہر جعفری کی دیرینہ دوست ہوں اور وہ مجھے 3 برسوں سے فلم کرنا چاہتے تھے۔ بجٹ کم ہونے اور بھرپور تکنیکی معلومات نہ ہونے کے باعث کام کرنے والوں نے اس پروجیکٹ کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ حالانکہ اسکرپٹ بہت اعلیٰ تھا مگر اسے سنبھالا نہیں جاسکا۔“

”ٹیلی ویژن، فلم یا تھیٹر کس جگہ کام کرنا کشن یا چیلنجنگ ہو سکتا ہے؟“

”ان میں سے کسی کا بھی دوسرے سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ آپ کو ہر جگہ اپنی قابلیت منوانے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ آپ کسی بھی شعبے میں کم ریاضت نہیں کرتے۔ مزاحیہ ہے ناں کہ آخری قطار میں بیٹھے والا فلم بین یا تماشاگر بھی آپ کی پرفارمنس سے متاثر ہو اور اس کے دلی کو جھولے۔ ٹیلی ویژن پر کام کرنا تو بالکل بھی بچوں کا کھیل نہیں۔ آپ کو اس وقت تک Re-Takes کرائی جاتی ہیں جب تک آپ ڈائریکٹر کی حس لطیف کو نہ چھو لیں۔ تھیٹر پر آپ کو حیرانی اور صوتی خوبیوں سے کردار میں سواگ بھرتا ہوتا ہے۔ آپ کی باڈی لینگویج کی نزاکت یہاں بھی محسوس کی جاتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ جس کسی نے اداکار بننے کی ٹھان لی ہو اسے کیریئر کے آغاز میں دو چار اسٹیج ڈرامے ضرور کرنے چاہئیں تاکہ عوامی ردعمل کا بھی اسے اندازہ ہو جائے۔ تھیٹر انسان کو فنکار بنا سکتا ہے جہاں ری ٹیک کی گنجائش نہیں ہوتی۔“

”حریم آپ اپنا تعارف خود بھی تو کرائیے؟“

”نام تو جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں حریم فاروق ہے۔ میری پیدائش اسلام آباد میں ہوئی اور تاریخ پیدائش 26 مئی 1989ء ہے۔ میری والدہ جلدی امراض کی ماہر ہیں جبکہ والد سرکاری ڈاکٹر ہیں اور محکمہ صحت سے وابستہ ہیں۔ ہم دوی بہنیں ہیں۔ میں کل وقتی آرٹسٹ ہوں جبکہ بی اے میں معرانیات اور جرنلزم پڑھے اس کے بعد سے تھیٹر شروع کر دیا۔ چھوٹی بہن

”نہیں، پکا پکایا تو کب کا ملنا بند ہوا بلکہ میں نے خود کیا۔ اب بچی تو نہیں کہ پکا پکایا ملے۔ آج کل وزن کم کرنے کا خبط سوار ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اب شعور آیا ہے سلم، اسٹارٹ ہونے کا تو جناب میں ڈانٹ پر سختی سے کاربند

میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے

ڈرامے کے ناظرین مجھ سے

رفتہ رفتہ مانوس ہوئے ہیں۔

میں اس لحاظ سے بڑی خوش

قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ

سے بڑھ کر پندیرائی ملی ہے

ہوں۔ سیزین کو بھاپ میں پکا کے کھاتی ہوں اور ٹیٹھا کھانے پر کنٹرول کیا ہوا ہے۔ میں نے تو فوڈ پیپل دیکھ کر بھی پکاتا سیکھا اس لئے ان جیٹرز کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتی۔ یہی ہیں تو بچن سے دوستی بھی بھڑھری ہے۔“

”اپنے مختصر سے اس کیریئر میں آپ نے

مثبت، منفی، معاندانہ اور مفاہمانہ ہر طرح کے

کردار ادا کر لئے، کونسا کردار آپ کو اپنے دل

سے قریب لگا؟“

”لوگ کہتے ہیں کہ کیریئر کے آغاز میں بھی منفی یا معاندانہ انداز کا پلے نہیں کرنا چاہئے۔ آپ کی ساکھ متاثر ہو جاتی ہے۔ میرا یہ نظریہ رہا ہی نہیں اس لئے میں نے منفی ٹائپ کا رد کرنا قبول کر لیا۔ لوگوں نے مجھے یہ بھی مشورہ دیا کہ آپ نے ایک بار منفی کردار ادا کر لیا تو پھر آپ Typecast ہو جائیں گی مگر ایسا تو کہیں نہیں ہوا۔ اس کا مطلب ہے کہ

ہمیں غرضوں پر زیادہ دھیان نہیں دینا چاہئے۔ دوسری طرف ٹیلی ویژن کے ناظرین سیدھی سادی مظلوم لڑکی کو اب بھی دل سے بہت قریب رکھے ہوئے ہیں۔ ہم لاکھ کہیں کہ گورت کو مضبوط اور اپنے پیروں پر کھڑا دتا ہوا دکھانا چاہئے تاکہ اگر کسی طبقے میں کوئی مایوسی پائی جاتی ہے تو انہیں حوصلہ دوا دے اور وہ اپنے کردار کی تعمیر کریں۔ حوصلے کی جنگ نہ ہاریں۔ حالات کتنے بھی پسا کرنے والے ہوں آپ کی ہمت جواب نہ دے۔ پھر خوش قسمتی سے مجھے ایسے کردار بھی ملے۔ اس لئے کہ مظلومیت تو طاری کرنی پڑتی ہے مگر جوں جوں میرے چہرے سے عیاں ہے۔ اداکار کو تجرباتی بنیادوں پر ہر طرح کے کردار ادا کرنے ہوتے ہیں اور مجھے بولڈ کیریئر بھی مل رہے ہیں، حیرت کی بات یہ ہے کہ مظلوم لڑکی کے کرداروں کو زیادہ پسند کیا جا رہا ہے جبکہ یہ مظلوم لڑکی تو اب دنیا میں ناپید ہوتی جا رہی ہے۔“

”کیا آپ کو مد نظر رکھتے ہوئے خاص کردار لکھے جا رہے ہیں؟“

”بہت حد تک مجھے سوٹ کرنے والے کردار ہی میرے لئے ڈھالے جا رہے ہیں گوکہ ہمارے ڈراموں میں کردار نگاری کا پہلو قدرے کمزور ہوتا ہے لیکن اگر کوئی ہدایت کار میری شخصیت سے بچ کر بنا ہوا کردار مجھے دیتا ہے جس میں مجھے اختراع یا اضافہ کے ساتھ ساتھ کچھ کمی بیشی کرنے کی اجازت بھی دیتا ہے تو مجھے اس کے ساتھ کام کرنے کا لطف آ جاتا ہے۔ ویسے بیشتر ڈرامائی سلسلوں میں مرکزی اداکار کے کردار میں گہرائی کے بجائے گیسر پر زیادہ توجہ دی جا رہی ہے۔“

”دوسری بیوی اور دیار دل کیسے سیریل ثابت ہوئے؟“

”ان دونوں ڈرامہ سیریلز کی ریٹنگ اچھی رہی۔ لوگوں نے ان کہیوں کے ذریعے مجھے سراہا، میری پہچان بنائی۔ دیار دل کے لئے ہم اسکرود گئے تھے۔ یہ بڑی خوبصورت جگہ ہے۔ میرے پاس اس قدر ترقی حسن کے اظہار کے لئے الفاظ نہیں۔ ہمارا پاکستان واقعی حیرت انگیز حد تک خوبصورت ہے۔“

”ریحانم خان کے ساتھ مل کر جو فلم بن رہی ہیں اس

کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”یہ فلم میری پروڈکشن کمپنی IRK کے بیزنس بن رہی ہے۔ ہم سخت محنت کر رہے ہیں اور دوسری فلم میں، میں صرف اداکاری کر رہی ہوں۔ ریحانم خان کی یہ فلم طنزیہ مزاحیہ اور شوٹل ٹیلی ڈرامہ ہے جسے دیکھنے والے یقیناً سراہیں گے۔“

READING

Section





## ہوچی من سٹی (ویتنام کا قابل دید شہر)

جھیلیاں، باغات اور قدرتی سنائی کا شاہکار دیکھئے



ہوچی من سٹی (Hanoi) ویتنام کا قابل دید شہر ہے۔ یہ شہر 1976ء میں بنایا گیا تھا۔ اس میں ایک بڑا پارک ہے جس کا نام ہوچی پارک ہے۔ یہ پارک شہر کے وسط میں واقع ہے۔ اس میں ایک بڑا تالاب ہے جس کا نام ہوچی تالاب ہے۔ یہ تالاب شہر کے مناظر کو خوبصورت بناتا ہے۔

یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ویتنام میں آج بھی ایک ہی زبان کے لوگ رہتے ہیں۔ یہاں پر انگریزی کی بجائے فرانسیسی زبان بولی جاتی ہے۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی لباس پہنتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی کھانا کھاتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی موسیقی سناتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی زبان میں بات چیت کرتے ہیں۔

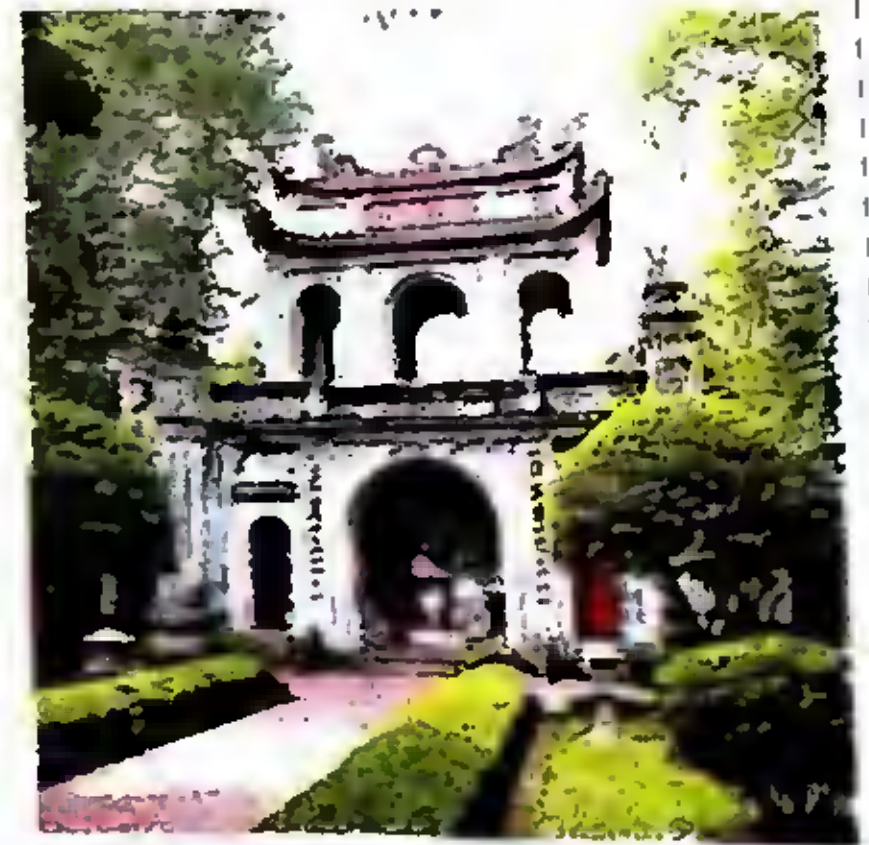
یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ویتنام میں آج بھی ایک ہی زبان کے لوگ رہتے ہیں۔ یہاں پر انگریزی کی بجائے فرانسیسی زبان بولی جاتی ہے۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی لباس پہنتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی کھانا کھاتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی موسیقی سناتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی زبان میں بات چیت کرتے ہیں۔

### ہوچی من سٹی (Ho chi Minh City)

یہ ویتنام کا سب سے بڑا شہر ہے۔ بندرگاہ کی موجودگی کے سبب یہ شہر معاشی سرگرمیوں کا مرکز بن گیا۔ اس کا پرانا نام Saigon ہے۔ یہ شہر نہ صرف صنعت و تجارت کا مرکز ہے بلکہ یہاں بہت سے تاریخی مقامات بھی ہیں جو سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتے ہیں۔ یہاں کے روایتی بازاروں میں دستی بنی ہوئی چیزوں کے دیدہ زیب نمونے نظر آتے ہیں۔ یہاں کے لوگ فرانسیسی کھانا کھاتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی لباس پہنتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی موسیقی سناتے ہیں۔ یہاں پر لوگ فرانسیسی زبان میں بات چیت کرتے ہیں۔

### ہنوی (Hanoi)

یہاں تو قدرت نے ویتنام کو نہایت حسین اور دلکش جغرافیے سے نوازا ہے۔ ہر طرف ہنوز دریائی کراٹھ ہے۔ سرسبز پہاڑی چوٹیاں انجانی خوش نما چھوٹی تھکتی ہیں۔ چھوٹے دریاؤں اور جھیلیں کی بھی بہتات ہے۔ دارالحکومت ہنوی کی گلیوں میں اس ملک کا ثقافتی ورثہ نمایاں ہے۔ یہاں روایتی ثقافت کی جتنی جھلکیاں ملتی ہیں، کسی دوسرے شہر میں دستیاب نہیں۔ اس شہر میں 18 گلیاں جھیلیں ہیں جو سیاحوں کی دلچسپی کا باعث ہیں جبکہ یہاں کے ہنر کاروں کی دستکاریاں بھی قابل دید ہیں۔





میں تعمیر کیا گیا۔ جیسی کہ تفصیل معلوم ہوتی ہے امریکہ کے سانحہ جنگ کی یادگار  
اشیا، یہاں رکھی گئی ہیں ان میں جنگی سامان، تصاویر اور اہم واقعات کی  
دیکھ بھول اور تصاویر بھی دیکھی جاسکتی ہیں۔



### Reunification Palace

اسے انعام عمل کہا جاتا ہے۔ دراصل جنوبی اور شمالی ویت نام کے باضابطہ انضمام کے  
بعد ایک متحدہ مملکت کے وجود میں آنے کی یادگار ہے۔ ہوچی سن سٹی آنے والا شاید  
ہی کوئی ایسا سیاح ہو جو اس تاریخی عمارت کو دیکھنے نہ آتا ہو۔ یہ پانچ منزلہ عمارت ہے  
جس میں 100 کے لگ بھگ کمرے ہیں۔ اس محل کی تزئین و آرائش قابل دید ہے۔



### Saigon Botanical Garden

اس باغ میں دنیا بھر کے نادر و نایاب پودوں اور جانوروں کو دیکھا جاسکتا ہے۔  
یہاں بہت سے ایسے جانور بھی موجود ہیں جن کی نسل دنیا بھر میں معدوم کی  
خطرے سے دوچار ہے۔ ان میں دریائی گھوڑے، جنوبی امریکی چیتا، افریقی  
شتر مرغ Flamingo خاص قسم کے بندر اور زرافہ شامل ہیں۔



### National Park

شہر سے 150 کلومیٹر دور اس شاندار جگہ پر سیاحوں کے لئے لکھائی کے کئی مسلمان ہیں  
مثلاً ہم جوئی سے لکھائی رکھنے والوں کے لئے بہترین مولا، چاند پرند جن میں سرخ  
پرہ والے پکوری لکھائی، گیندے ساور ہاتھی وغیرہ اور آبی ایڈوگر کا بھر پور نظارہ دہی۔  
غرضیکہ ہوچی سن سٹی بھی دنیا کی ایسی ہی حیرت انگیز جگہوں میں سے ایک ہے  
جہاں جا کے سیاح بہت جلد لوٹنا نہیں چاہتا۔

حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حصے کو کسی ایک دیومالا کی قسے اور جانوروں  
سے موسوم کیا گیا ہے جن میں خصوصاً اژدھا، کچھوا اور ایک سیٹھا جانور  
Unicorn کے علاوہ فففس بھی شامل ہے۔

اس پارک میں ایک زبر زمین مانی خانہ (Aquarium) بھی بنایا گیا ہے  
جس میں 500 سے زائد انواع و اقسام کی آبی مخلوقات نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔  
اس پارک میں مختلف مقامات پر ویٹائی تاریخ کو مختلف آرائشی اشیاء کے  
ذریعے اجاگر کیا گیا ہے۔

یہاں آپ کو مصنوعی سمندر، قدرتی آبشار اور 4D سے 5D تک سینما بینی کا  
لطف لیتے ہو جان نظر آئیں گے۔

### ویم سیٹ

کبھی اس جگہ منگروں کے جنگلات تھے۔ یونیسکو کی جانب سے  
World Biological Reserve قرار دیا گیا۔ اس ایکو پورسٹ  
سامنے کے ارد گرد چار دریا بہتے ہیں۔ یہاں پرندوں کی مخصوص پناہ گاہ بنائی  
گئی ہے جس میں کئی سو نایاب پرندے اکٹائی دیتے ہیں۔ اگر آپ نے  
اومڑی فراسیہ چکا وٹریں (Black Flying Fox) کو بھل کھاتے دیکھنا  
ہو تو یہاں ضرور جائیے



### Cu Chi Tunnels

ہوچی سن سٹی کی کوچی سڑکوں بھی دنیا میں نایاب اور دلکش تصور کی جاتی ہیں۔ یاد  
رہے کہ ویتنام کی طویل جدوجہد آزادی کے دوران حریت پسندوں نے سرنگوں کا  
یہ جال بچھایا تھا۔ ان کشادہ سرنگوں میں یہ حریت پسند نہ صرف مائعات کرتے بلکہ  
ہیں پر مسلح جدوجہد کے لئے منصوبہ بندی، مشاورت اور تیاری کی جاتی تھی۔



### The Remnants War

ان باقیات جنگ میوزیم کو امریکہ کا نمائشی ہال بھی کہا جاتا ہے۔ یہ 1975ء

سامانوں کے قریب، بازار میں بسنے والے خوش اخلاق لوگ، دنیا بھر کے  
سیاحوں کے لئے کشش کا سبب ہیں۔

ایئر پورٹ سے اترتے ہی گلوبل کنٹرول کے پھول سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن  
جاتے ہیں۔ ان پھولوں کو دنیا بھر میں ویٹنام کی خاص شناخت سمجھا جاتا ہے۔



### The notre dame cathedral

پرکشش مقامات میں لکھائی اور کشش اس عمارت کے طرز تعمیر میں نظر آتی ہے۔  
یہ عمارت 1880ء میں فرانسیسی تاجروں نے تعمیر کی تھی۔ اس کا طرز تعمیر روکن اور  
کوئیک طرز کا حسین و تمیل مرکب ہے اور کسی بھی زاویے سے دیکھنے پر اس  
عمارت کی شان گہرائی نہیں ہے۔ اس عمارت کو سامانوں کے تاریخی و ثقافتی  
ارٹے کا تاج قرار دیا جاتا ہے۔



### Sweden Amusement Park

اگرچہ بھی آپ کے ہمراہ سیر و سیاحت کو گئے ہیں تو جاننے ان کی عید ہوگئی۔  
یہاں انیس ایک تھیم کے ساتھ پارک دیکھنے کا حیرت انگیز تجربہ ہوگا۔ پارک کو



## گھریلو باغ لگائیے

سبزیوں کی بہار آ جائے گی

مسز رضوان طارق

گھریلو باغبانی یعنی پکن کارڈنگ کا تصور حسین کی مگر ہمارے یہاں اس کا رواج پختہ نہیں ہے۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ذخیرہ مددزی کی اڑھتیوں اور بڑی فروختوں کی بلک میٹ کے رستے سے کسی کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ یہی ہے کہ اپنے لئے سبزیاں خود لگائی جائیں۔

شدہ چائے کی پتی، بچے ہوئے کھانے، درختوں کے پتے، گھاس پھوس، مرغیوں اور پرندوں کی بیٹ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔



یونیورسٹی آف میری لینڈ (امریکہ) کی ویب سائٹ سے مدد لیجئے

اگر آپ گھروں میں باغبانی کے بنیادی نکات سیکھنا چاہتی ہیں تو یونیورسٹی کی تو سبھی سروس کی ویب سائٹ پر اپنے گھر اور باغیچے کا نقشہ پوسٹ کیجئے اور اس نیٹ ورک میں شامل ہو جائیے۔ آج انٹرنیٹ پر گھریلو اور چھت پر باغبانی کے حوالے سے بہت سا مواد اور تصاویر موجود ہیں۔ کسی بھی آن لائن سرچ انجن پر تھوڑی سی تلاش کے بعد چھتوں پر باغبانی اور فارمنگ کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر کچن گارڈنگ لکھ کر Search کیجئے آپ کو نہ صرف بہترین معلومات ملیں گی بلکہ یہ احساس بھی ہوگا کہ اس کام میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔ پوری دنیا میں کچن گارڈنگ نہایت مقبول ہے۔ یہاں آپ یورپ اور امریکہ کے باغبانوں کو دیکھیں گے جنہوں نے بہت امیر ہونے کے باوجود یہ صحت مند مشغلہ اپنا رکھا ہے۔ وہ صحت مند نامیاتی یعنی کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے بغیر سبزیاں لگاتے ہیں اور اس سے دو مقاصد حاصل کر لیتے ہیں، ایک صحت بخش باکلیت غذا اور دوسرے روح کی مرشادی۔ آپ بھی تجزیہ کیجئے یقیناً آپ کو بھی یہ فوائد حاصل ہوں گے۔

کاشت کی جانے والی سبزیاں دھونے سے بھی ذہریلے اثرات سے پاک نہیں ہوتیں۔ اگر گھر میں محض یا دالان نہیں تو کسی بھی کونے میں چند گیلے رکھ کر باغبانی کا آغاز کر لیجئے یہ جمالیاتی حسن کے ساتھ ساتھ صحت کی ضمانت بھی ہوتی ہیں۔

### روف گارڈن آراستہ کیجئے

فلٹیوں یا مکانوں کی چھتوں کا بہترین استعمال یہی نہیں کہ آپ ویسے، عقیقے یا ساگرہ کی تقاریب یا آسانی منعقد کر سکتے ہیں۔ چھتوں پر باغبانی 600 قبل از مسیح کی روکن تاریخ اور گیارہویں صدی عیسوی میں مصر میں بھی ہوتی رہی ہے۔ مصر میں جب 14 منزلہ عمارتیں بننا شروع ہوئیں تو اس وقت بھی چھتوں پر باغبانی کو فروغ دیا گیا تھا۔ چھتوں کی منڈیروں پر تاکا درختوں، مکلوں اور فالتو اشیاء میں پودے، ہرکی مرچ، ٹماٹر، دھنیا، تلیسی اور کچھ بلیس لگائی جاسکتی ہیں۔ یہ چھتوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کا عمدہ پہلو ہے۔

### چھتوں کے باغ کریں گھر کو ٹھنڈا

چھتوں پر سبزہ لگانے سے موسمی اثرات میں ردوبدل کیا جاسکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کسی عمارت کی چھت پر پودے لگا دینے سے مکان کے درجہ حرارت میں 6.3 سے 11.6 سینٹی گریڈ تک کمی کی جاسکتی ہے۔ سورج کی تپش پکی عمارتوں اور کنکریٹ کے استعمال سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسے کم کرنے کے لئے روف گارڈن یعنی چھتوں پر پودوں کی سجاوٹ کرنا اچھا ہے۔

### قدرتی کھاد گھر میں بنائیے مگر کیسے؟

اکثر ہم جب پودے زمری سے خرید کر لاتے ہیں تو وہ، بظاہر ہرے بھرے ہوتے ہیں مگر گھرانے کے بعد چند روز ہی میں مرجھا جاتے ہیں۔ دراصل زمریوں میں ماہر باغبان ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ مختلف کھادوں کا استعمال کرتے ہیں جو ہم اور آپ اکثر نہیں کرتے لیکن گھر میں استعمال شدہ چند اشیاء جن میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، انڈوں کے خول، بڑائی سبزیاں، پھل، استعمال

گھریلو سطح پر کی گئی باغبانی آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ گھریلو بجٹ بھی توازن میں رہتا ہے۔ بہت سی خطرناک بیماریوں سے اسی طرح بچاؤ بھی ہوتا ہے۔ زرعی دہلی ماہرین کے مطابق بیماریوں کی شرح میں روز بہ روز اضافے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ایک تو ہم سبزیاں بہت کم استعمال کرتے ہیں اور دوسرے جو کرتے ہیں ان میں زیادہ تر گندے پانی اور ذہریلے کیمیکلز پر مشتمل ادویات کے ذریعے کاشتکاری کی جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں سالانہ ذہنی کس سبزیوں کا استعمال 50 کلو گرام ہے جبکہ دیگر ملکوں میں ہر شخص سالانہ اوسطاً 105 کلو گرام سبزیاں استعمال کرتا ہے۔

دہلی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو سال بھر میں 73 تا 80 کلو گرام سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

### سبزیوں کے معیار کی پہچان کیا ہے؟

حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں کئی شہروں میں سیوریج کے گندے پانی اور صنعتوں کے آلودہ ذہریلے پانی سے سبزیاں کاشت کی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ان سبزیوں کے استعمال سے جسم میں بارہموز کے توازن میں بگاڑ، اعصابی، گردوں اور جگر کی بیماریوں میں اضافہ، حتیٰ کہ سرطان ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی سبزیوں کی پہچان یہ بتائی گئی ہے کہ انہیں صبح خریدیں تو فریج میں رکھنے کے باوجود شام تک یا دوسرے روز ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے یا ان پر پھپھوند لگ جاتی ہے۔ عمر رسیدہ افراد کہتے ہیں کہ ماضی میں سبزیوں کا ایسا ذائقہ بھی نہیں تھا۔ اس کی بڑی وجہ کیمیائی فصلے سے آلودہ پانی اور مصنوعی کھاد کی مدد سے سبزیوں کو کاشت کیا جاتا ہے۔

### ماہرین غذا ایت کی رائے کے مطابق

معروف ماہر غذا ایت اقراء خان، فائزہ عبدالرب، روصید حسین اور کرن ذہرا اس نکتے پر دورائے نہیں رکھتیں۔ ان سب کا کہنا ہے کہ کیمیائی کھاد سے



عید بنائیں ذائقے دار

بینگز مایونیز سے...

عید بنائیں ذائقے دار

Young's



بینگز مایونیز...  
کیچپ کے ساتھ



اجزاء:

1 کپ بینگز مایونیز  
آدھا کپ کیچپ

2 چمچ Hot Sauce

دکنی مرچ (پسی ہوئی): چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء کو بینگز مایونیز میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ لیجئے مایو چپ تیار ہے۔  
بینگز مایو چپ کو تمام فرائیڈ آئٹمز مثلاً پکڑے، سموسے، رولز اور باربی کیو کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔



برسوں کا رشتہ سب سے سچا!

READING  
Section

بینگز مایونیز...  
ہری چٹنی کے ساتھ

اجزاء:

1 کپ بینگز مایونیز

ہر ادھنیا

پودینہ

ہری مرچ

اٹلی کا پانی

نمک

ترکیب:

ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچ کو اٹلی کے پانی کے ساتھ اچھی طرح گرائنڈ کر کے  
ہری چٹنی تیار کر لیں اور بینگز مایونیز شامل کر کے مزید گرائنڈ کر لیں۔ لیجئے زبردست  
ہتھارے دار مایو ہری چٹنی سموسے اور پکڑوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے تیار ہے۔  
(نوٹ: ہری چٹنی کو اپنے گھریلو طریقے سے بھی بنا سکتے ہیں۔)



f YoungsFood



ایک مرتبہ ایسا واقعہ ناظم نے اسے کھلایا۔ کہنے لگا ہوا کیا کہنا چاہتے ہو؟ اس پر عامر کے اوسان خطا ہو گئے۔ شکایت کرنے کی ہمت نہ پڑی، لیکن اتفاق سے ایک بات سوچ گئی۔ بولا جناب! میں شیخ احمد علی کریانہ فروش کی دکان پر فیکٹری ہوں۔ اگر آپ کالونی میں مجھے ایک دکان الاٹ کر دیں تو میں اس بات کا ذمہ لیتا ہوں کہ مزدوروں کو بازار سے سستی چیزیں فراہم کروں گا۔ ناظم ہنس کر بولا تم بازار سے چیزیں خریدو گے، کالونی میں لا کر بازار سے سستی کیسے بیچو گے؟

جناب یہ دیکھتا ہے! عامر نے کہا۔  
تم اس کی گارنٹی دو گے؟

جناب مجھے تمہیں مہینے کے لئے دکان دے دیجئے۔ اس دوران میں اگر بھاؤ کے متعلق ایک بھی شکایت دوتو الاٹمنٹ منسوخ کر دیجئے۔

اس روز ناظم اچھے موڈ میں تھا۔ سوچا چلو آزماؤ کیسے، اس میں کیا برج ہے، چنانچہ یوں عامر کو کالونی میں ایک دکان مل گئی اور ناظم نے اعلان کر دیا کہ اگر دکان سے چیزیں بازار کی نسبت سستی نہ ملیں تو ہم سے شکایت کی جائے۔

عامر نے کہنے کو تو بات کہہ دی لیکن قنصلٹ پر کبھی نہ سوچا تھا۔ اب دفعتاً اس پر ایک ذمہ داری آ پڑی، تو بیچارہ سوچ سوچ کر پائل ہو گیا کہ کون کون سی چیز اسٹور کے لئے منگوائے، کہاں سے منگوائے جو وہ بازار سے کم قیمت پر فروخت کر سکے۔

عامر کے دوست ریاض نے اس کی ہمت بندھائی بولا مرا کہیں جاتا ہے تو! میں تیرا بازو بنوں گا۔ اللہ کا نام لے کر کام تو شروع کر انیک نیکی سے کام کیا جائے، تو اللہ خود اسباب پیدا کر دیتا ہے۔

پھر وہ دونوں کام پر جست گئے۔ سب سے پہلے انہوں نے کچی فیکٹری سے براہ راست بنا سستی کچی کے ڈبے منگوائے اور انہیں ایکس فیکٹری پرائس پر بیچ دیا۔

دیکھتے ہی دیکھتے سینکڑوں ڈبے بک گئے۔ یہ ڈبے فیکٹری سے بڑے بڑے ٹکڑی کے بکسوں میں بند ہو کر آتے تھے۔ انہوں نے بکس کھینچ دیے۔ یہی ان کا

سٹاف تھا پھر انہوں نے اعلان کر دیا کہ جو شخص اسٹور سے کچی کا ڈبہ خریدے اس پر لازم ہوگا کہ ڈبہ خالی ہونے پر اسٹور میں واپس دے جائے۔ یوں اسٹور میں

خالی ڈبے جمع ہونے شروع ہو گئے جو وہ کچی فیکٹری کے ہاتھ بیچ دیتے۔ کچی کے ڈبوں کی سیل چل نکلی تو انہوں نے چائے کے ڈبے منگوانے شروع

کر دیے اور چند ہی دنوں میں کچی کے ڈبوں اور چائے کے پیکٹوں کی مانگ اس حد تک بڑھ گئی کہ گردنواح کی کالونیوں سے خریدار آنے لگے، اس پر کچی

اور چائے کی فیکٹری نے انہیں خصوصی کمیشن دینا شروع کر دیا۔ ساتھ ہی عامر کے کہنے پر انہوں نے اسٹور پر بڑے بڑے بورڈ آؤٹس لگا کر دیئے اور ان

بورڈوں کا ماحول کرنا دینے لگے۔ یوں باقاعدہ آمدنی کی صورت پیدا ہوئی اور ایکس فیکٹری پرائس پر فروخت کرنے کی رسم پکی ہو گئی۔

اسٹور چل نکلا۔ پھر بھی عامر ہر وقت سوچتا رہتا کہ کون سی نئی چیز ہے جسے وہ کم قیمت پر بیچ سکتا ہے! کچھ دنوں بعد انہوں نے تمام مصالحہ جات خریدے اور

انہیں تھک چکی میں پسوا کر اسٹور میں رکھ لیا۔ پھر دیہات سے مرغی اور انڈوں کا انتظام کیا۔ جنگل سے خالص شہد منگوا کر بوتلوں میں بھر لیا۔ یوں آہستہ آہستہ

ان کا اسٹور مختلف چیزوں سے بھرنا گیا اور صرف تین مہینے میں انہیں اتنی کامیابی ہوئی کہ ناظم نے دکان کی الاٹمنٹ کو پکا کر دیا اور ساتھ ہی عامر کو ایک

رہائشی گھر بھی دے دیا جہاں وہ اپنی بیوی عائشہ اور تین بچوں جاوید، نوید اور ارشی کو کالونی میں لے آیا۔

(جاری ہے)



دفعتاً جانے، اب یہ ایک منبر کا آجاتا ہے۔ ان لمحے میں چیزوں اور شخصیتوں سے مافیست کا پردہ اٹھ جاتا ہے اور چونکا دینے والی حقیقتیں ہمایکت شکل میں سامنے آکھڑی ہوتی ہیں۔

عامر نے دیکھا کہ اس کے گرد لاشیں پڑی تھیں۔ حنو شدہ لاشیں۔

دفعتاً خیال آیا میں بھی تو ان ہی میں سے ہوں۔ کیا میں بھی ایک لاش ہوں اور وہ ہاتھ روم کے آئینے کی طرف بھاگو۔

چند برس پہلے عامر کا روت کیپٹل فیکٹری کی مزدور کالونی میں احمد علی کریانہ کی دکان پر فیکٹری کی حیثیت سے ملازم تھا۔ اس کا منگواؤ اور فروخت کا

حساب کتاب رکھنا اس کے فرائض میں شامل تھا۔ پہلے چھ ایک مہینے تو وہ بڑے اطمینان سے اپنے کام میں مہمک رہا۔ پھر جیسے

جیسے ان کا کاروبار کے بعد کھٹنے لگے، ویسے ویسے ایک بے نام سی بے چینی پیدا ہوتی گئی، ہوتی گئی۔

جب وہ دیکھتا کہ شیخ احمد علی زیادہ سٹاف کمانے کی دہلی میں ضروری اشیاء کا

توزا پیدا کر دیتا ہے اور کالونی کے مزدور ضروریات کے حصول کے لئے کس قدر مضطرب ہوتے ہیں تو اس کے دل میں غصہ ابھرتا۔ جی چاہتا کہ مزدوروں

کے سامنے شیخ احمد علی کا بھانڈا اچھوڑ دے، پھر با آواز بلند اسے گالیاں دے اور

موراد وہ قسم کی گالیاں اور حساب کتاب کی کتابیں شیخ کے منہ پر مار کر دکان سے باہر نکل جائے۔ اسے مزدوروں سے دلی ہمدردی تھی۔

ایک طرف فیکٹری کے مالک انہیں بے وقوف بنانے میں مصروف تھا۔ دوسری

طرف فیکٹری کے اہلکاران پر رعب بنانے کی لذت میں مدہوش تھے۔ تیسری طرف ان کے اپنے لیڈروں کی مفاد کے لئے انہیں استعمال کر رہے تھے اور

چوتھے کالونی کے ہر کاندہ خود پیدا کردہ مہمکائی سے لوٹ رہے تھے۔

کئی مرتبہ اسے خیال آتا کہ فیکٹری کے رابطہ اسر سے مل کر شیخ احمد علی کی ذخیرہ اندوزی کی شکایت کرے۔ اس نیت سے دو دو ایک مرتبہ ناظم کے پاس گیا

بھی لیکن بات کرنے کی ہمت نہ ہوئی۔ اس لئے لوٹ آیا۔

دفعتاً عامر پر وہ لمحہ وارہو گیا۔ اس نے دیکھا کہ ارہ گرد لاشیں پڑی ہیں۔ حنو شدہ لاشیں۔

ڈھنگلے چہرے، سوچی ہوئی آنکھیں، لٹکے ہوئے ہونٹ، چاروں طرف موت کی رنگت، ہوتی جھریاں۔ بے حسی کی چٹنی ہوئی جو کھیں اور سدا کی

پھونکا رہی ہو۔ پھر دفعتاً اسے خیال آیا میں بھی تو انہی میں سے ہوں! کیا میں بھی! دورہ بادل کی گرج سن کر شیخ بادل چڑے والے چوکنے۔ ان کے لٹکے ہوئے

ہونٹوں میں لہری پیدا ہوئی۔ حقارت بھری لہر۔ آج گرہنے لگا؟ انہوں نے آسمان کی طرف دیکھ کر تپک چڑھائی۔

روز ہی گر جاتا ہے! اور ہند لوہے والے کے چہرے کی ٹنگٹیں یوں ابھریں گئیں، جیسے لوہے کی سلاخوں بھرا ٹک الٹ گیا ہو۔

چڑے کے اسٹاک پڑے پڑے گل رہے ہیں۔ شیخ بادل نے بدنوں کی تھوٹھنی بنا کر موسم کا مذاق اڑایا۔

حاجی امان اللہ موسم سے بے نیاز چپ چاپ بیٹھا دانتوں میں خال کرنے میں مصروف تھا۔ چہرے پر گراں باری اور بے تعلقی کے ایسے بھیر لگے ہوئے

تھے جو سیری اور شکم پری ہی پیدا کر سکتی ہے۔ خیر مرزا کے گالوں پر قرض کی چیونٹیاں رینگ رہی تھیں۔ وہ مال کے نئے

کنسا منٹ کا حساب لگانے میں کھویا ہوا تھا۔ وہ چاروں عامر کے ساتھی تھے، دوست تھے، لیکن وہ چاروں کسی کے ساتھی نہ

تھے، کسی کے دوست نہ تھے، حتیٰ کہ ہر کوئی خود سے بھی بیگانہ ہو چکا تھا۔ افراط کا

اژدھا رشتوں کو نکل چکا تھا۔ اس روز عامر نے انہیں لچ پر مدھو کیا تھا اور کھانا

کھانے کے بعد وہ آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ دفعتاً عامر پر

وہ لمحہ وارد ہو گیا۔ دفعتاً جیسے وقت رک گیا۔ ہر سینکڑ کا دورانیہ منٹ کے برابر

ہو گیا۔ گرد و پیش پر سلو سوڈن طاری ہو گئی۔ چہرے اسل کلوز اپس میں بدل گئے۔

چاروں ساتھی عامر کی نگاہ میں نکلے ہو گئے۔ پتہ نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے، لیکن ایسا ہوتا ہے کہ زندگی کے لحاظ کی مالا میں



# اس غزل کے چھپری

## نسیم انصاری

خلف پاموں کی خوشبو سے مجھ کو رغبت ہے  
صبا کی مست خراں سے مجھ کو الفت ہے  
جہاں بار بھی دیکھو آہر جی نہیں بھر  
طلوع مہر منور میں کتنی راز ہے  
مرا مقام نہ دوزخ ہے اور نہ جنت ہے  
میں آدمی ہوں زمیں کی مجھے ضرورت ہے  
کوئی بھی شے ہو میں اس کو برا نہیں کہتا  
ایسی شے کی برائی سے مجھ کو نفرت ہے  
اک وجود یہاں اپنے آپ میں ہے فرد  
ایک فرد کی اس زندگی میں قیمت ہے  
ہزار رنگوں سے مل کر بنی ہے یہ دنیا  
ہر ایک رنگ میں اک لکشی کی صورت ہے  
بڑی عجیب تمہاری یہ وجہ نفرت ہے  
کہ تم سے قدرے الگ میرے رخ کی رنگت ہے

## محب عارفی

وہ نام میرے سبھی پہ مائل کچھ تو ہوتا ہے  
وہ دریا زنت آغوش سائل کچھ تو ہوتا ہے  
مرا سایہ جہاں پڑ جائے کت جاتی ہے وہاں  
سرے ذرے کا وہ خود شیدائے مائل کچھ تو ہوتا ہے  
مگر رہنے بھی دے موجود از خود رنگی مجھ  
میری موجودگی سے ناز غافل کچھ تو ہوتا ہے  
کوئی بازو نہ ہوگا آرزو کا طوق ہی ہو  
بلا سے میری گردن میں مائل کچھ تو ہوتا ہے  
میرے آج نہ ہوگا ایسی لکشی نہیں  
وہ خار و خس سہی دنیا کو حاصل کچھ تو ہوتا ہے  
محب دل کھول کر پہنچا دیا ہے سطح تک تہہ  
غزل سے مشکف آخر مراد کچھ تو ہوتا ہے

## حسن نقوی

میں نے اس طور سے چاہا تجھے آخر جاں  
تجھے مہتاب کو سے انت سمندر چاہے  
تجھے دوست کی کرن سیپ سے اس میں تر  
جیسے خوشبو کو ہوا رنگ سے ہٹ کر چاہے  
تجھے غلوں میں خیالوں کی کماں فوطی ہے  
تجھے بارش کی دعا آبلہ پاشی ہے  
میرا ہر خواب میرے سچ کی گواہی دے گا  
وسعت دید نے تجھ سے تیری خواہش کی ہے  
میری سوچوں میں کبھی دیکھ لے لیا اپنا  
میں نے دنیا سے الگ تیری پرستش کی ہے  
خواہش دید کا موسم کبھی دھندلا جو ہوا  
فوج ڈالی ہیں زمانے کی فطائیں میں نے



## تقریب پذیرائی اور سالگرہ کی روئیداد



محمد ابراہیم جوہو...

ایک صدی کی آواز، ایک اسکالر کی خدمات کا اعتراف  
سندھی زبان کے ایک سوکتابوں کے مصنف ابراہیم جوہو سے ہر کوئی واقف نہیں مگر سندھ کے تعلیمی اداروں اور خاندانوں کے سندھ مدرسۃ الاسلام نے ان کی خدمات کو یاد رکھا ہے۔ گزشتہ دنوں اس گوشہ نشین ادیب نواز اور مایہ ناز سنی کی سوانح عمری کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس تقریب کی خاص بات یہ تھی کہ اس تصنیف کا انگریزی ترجمہ ڈاکٹر امجد سراج میمن اور سندھی ترجمہ سلیم میمن نے کیا۔ سید مظہر جیل کی یہ تصنیف ابراہیم جوہو کی تعلیمی خدمات ہی کا احاطہ نہیں کرتی بلکہ ان کی سیاسی تحریکوں کے پس منظر سے متعلق تحریریں اور متعدد طلباء کی کردار سازی اور تربیت سے متعلق دستاویزی معلومات یکجا کی گئی ہیں۔ اس تقریب سے مہتاب اکبر راشدی، ڈاکٹر سلیم میمن، مظہر الحق صدیقی اور انور ایڈو نے شاندار الفاظ میں اس زندہ لجنہ کی خدمات کا اعتراف کیا۔ ممتاز اسکالر نے فارغ التحصیل ہونے والے متعدد طلباء اور آج کے کامیاب لوگوں کے ساتھ کیک کاٹا اور سہرے دور کی یادوں کا تذکرہ جاری رکھا۔

بن روئے کے ہیرو نے منائی ہستے کھیلے اپنی سالگرہ  
بن روئے اور رائگ نمبر کے اداکار و ہدایت کار تاجین سعید اور یاسر نواز کی فلمیں عید النضر پر ساتھ ساتھ ویلیز ہوئی تھیں۔ دونوں نے اپنی اپنی فلموں کی تشہیری مہم کے لئے بھرپور کام کیا اور دونوں کی فلموں کا پروڈی ملک کی بڑی فلم بھگتی بھائی جان سے کانٹے کا مقابلہ ریل پاکستانی فلمیں بھی ناظرین میں سرای گئیں۔ گزشتہ دنوں دونوں فلموں کے علاوہ آنے والی پاکستانی فلموں کے ہدایت کاروں، بلال لاشاری، اسد الحق، یاسر نواز، شہزاد کشمیری اور دیگر نے اپنے ہیرو ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی سالگرہ میں منائیں۔ حیرت انگیز انکشاف اس روز: 25 جولائی یاسر نواز اور ہمایوں دونوں کی سالگرہ کا دن ایک ہے۔ یاسر نواز کے لئے یہ فلم ہدایت کاری کے کیریئر کا کامیاب ترین تجربہ ثابت ہوئی اور موسم دور کی فلم بن روئے تنقید کے باوجود بکس آفس پر کامیاب رہی یوں ان دونوں کا جشن سالگرہ اپنی نوعیت کی شاندار تقریب رہی۔

## ستاروں کی جھرمٹ میں منٹو کی پذیرائی

سرد سلطان کھوسٹ نوجوان ہدایت کار کی فلم "میں منٹو" کی تھارنی تقریب میں کراچی اور لاہور کے متعدد ذرائع اور فلمی ستاروں نے شرکت کی۔ یہ فلم پاکستانی ہی ہے اور کچھ حیرت نہیں کہ ماہ ستمبر پاکستانی فلموں کے احیا کا بہترین اور حیرت انگیز جذبہ پر رونق مہینہ ہوگا کیونکہ یہ فلم 11 ستمبر کو ریلیز ہونے جارہی ہے۔ یہ پرچہ جب تک آپ کے ہاتھوں میں ہوگا۔ ادب عالیہ سے متعلق ہی نہیں فلم سے وابستہ فنکاروں اور ہنر کاروں کے لئے خوش آئند تجربہ ہوگا۔ سرد نے ڈالڈا کا دسترخوان سے گفتگو کرتے ہوئے اپنی اس کاوش کو آرٹ موبی قرار دیا اور مارکیٹ میں منظر عام پر آنے والی دوسری کمرشل فلموں کے لئے بھی ٹیک خواہشات کا اظہار کیا۔ سرد کے والد سینئر اداکار عرفان کھوسٹ نے اس موقع پر اپنے ہدایت کار بیٹے کی تخلیق کو بے حد سراہا۔ یاد رہے کہ اس فلم کی کاسٹ میں ماہرہ خان، ثانیہ سعید، سرد سلطان کھوسٹ، صبا قرار اور ہمایوں سعید شامل ہیں اور یہ ماہرہ خان کی دوسری پاکستانی فلم ہے جو چند ماہ کے وقفے میں ریلیز ہونے جارہی ہے۔

## لوک ورثہ اور ہیرو انجھا کی نمائش تقریب



ہدایت کار دادا کاراجاز درانی نے پاکستانی فلمی صنعت کے سہرے دور میں رد مانوی داستان ہیرو انجھا پر فلم بنائی اور اس وقت کی فلم کے متعدد ذہین ہستیوں کو پردے پر یکجا کیا مثلاً اداکاروں کی صف میں خود اعجاز درانی اور فردوسی تھے، موسیقار خورشید انور، گلوکاروں میں مادام نور جہاں، آئرن پردین، مسعود رانا اور اسی طرح کئی اور ہستیاں پیش پیش رہیں۔ اسلام آباد کے سرکاری ثقافتی ادارے لوک ورثہ نے ایک پر شکوہ تقریب میں اداکار اعجاز درانی، فلم کے پروڈیوسر مسعود پرویز اور ہدایت کار سید نور کو خراج تحسین پیش کیا۔ مہمان خصوصی اعجاز درانی نے پچھلے دور کی فلسازی اور ہدایت کاری کی دلچسپ روئیداد سنائی اور آج کے نوجوان ہدایت کاروں کی فلموں کو بھی سراہا۔ اسی طرح سید نور نے بھی فلمی منظر نامے اور کچراڑیشن کی تکنیک پر دلچسپ تجربات شیئر کئے۔ اس موقع پر مادام نور جہاں کے سدا بہار گیتوں کو بھنگی آنکھوں سے سنا اور شریک محفل انہیں منگاتے رہے۔



books



بحر تنہائی

مصنف: ایقبا ندریل  
ترجمہ: نجم البحر  
صفحات: 230  
قیمت: 795  
ناشر: صفحہ میل پبلی کیشنز 25 شاہراہ پاکستان، لاہور

شاید انسان زمانہ قدیم سے ایسے خواب دیکھ رہا ہے کہ وہ پانی میں بھی ایسی ہی زندگی گزار سکے جیسی وہ ہوا کے سمندر میں گزارتا ہے۔ یہ ناول اسی خواب کی کہانی ہے۔ اس ناول کی کہانیوں اور ناولوں کو سائنس فکشن میں شمار کیا جاتا ہے۔ ان سے پہلے ایسے ہی تصور پر مبنی ایک کہانی رومی شہر سسٹم پینر برگ سے شائع ہونے والے ایک اخبار میں قسط وار شائع ہوئی تھی لیکن اسے کوئی گناہ مصنف لکھ رہا تھا۔ تاہم بلیا ٹک نے ان کہانی کو ذرا مختلف کر کے بیان کیا ہے۔ لیکن مرکزی خیال وہی ہے جو پہلے فرانسیسی اور پھر روسی زبان میں سامنے آیا۔ کہانی بے حد دلچسپ اور قابل مطالعہ ہے۔ ڈاکٹر نجم البحر بن کا ترجمہ بھی عمدہ ہے۔ وہ اس سے پہلے میخائل بلیو کا کوف کے ناول ماسٹر اینڈ مارگریٹ کا ترجمہ بھی کر چکی ہیں۔ یہ کتاب نہایت عمدگی سے طبع کی گئی ہے۔

خاتون منزل

کاسٹ: بال قریبی، شامل خان، گل رعنا، محسن گیلانی، فریہ جیس، کوثر صدیقی اور سلینا مہرا  
تحریر: فصیح باری خان  
ہدایت کار: مظہر معین



جس ڈرامہ سیریل میں قوی خان، شبیر جان، ازیبا شہباز، انضیا قاضی، ارسہ غزل اور پر دین اکبر جیسے پاکستانی اداکار موجود ہوں تو آپ ہی آپ اس سیریل پر تبصرہ جاتی ہے۔ فصیح باری خان ڈرامنگ روٹ کی کہانیاں لکھنے والے ڈرامہ نگار نہیں لیکن ان کے کرداروں میں انسانی نفسیات، مشاہدے، محرومیوں اور خواہشوں کی گہرہ کھلتی ہے۔ خاتون منزل میں اپنے اپنے ڈالے ہر کردار کا ایک مخصوص چہرہ دکھایا گیا ہے۔ ہر چہرہ ان آنکھوں کی داستان سنا رہا ہے جو شہرہ میں صحرا کی تہاکیوں کو سیٹ لابی ہے۔ یہ کردار بظاہر لطیف و مزاح کی زبان بولتے ہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ یہ بڑے بڑے ڈالے لوگ ہیں جنہیں زندگی کے محاذ پر مانی جگہ اور جذباتی تحریکی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے لیکن یہ روتے نہیں ہیں۔ ہنستے کیلئے ہر وار سہارے ہیں اور انہیں خوش کرنے کا سامان مہیا کر رہے ہیں۔ ہدایات لا جواب ہیں۔ جو اداکار دوسرے کیلئے میں بچیدہ پر غار خنوس دے رہے ہیں انہیں ہنستا کیلئے کچھ کے خوش ہوتی ہے۔

جوانی پھر نہیں آتی

کاسٹ: حمزہ علی عباسی، احمد بٹ  
ڈائریکٹر: ندیم بیک  
پیشکش: Six Sigma Plus

یہ امر نہایت خوش آئند ہے کہ پاکستانی نوجوانوں کی تخلیق کردہ فلموں نے سینما انڈسٹری میں حرکت کا سماں پیدا کر دیا ہے۔ حرکت کے ساتھ برکت والی مثال بھی اب حقیقت نظر آنے لگی ہے۔ کچھ ہدایت کاروں نے جنگ کو اپنا موضوع چنا مگر بیشتر سوشل کامیڈی اور رومانوی کتبہ فکر کے تحت فلمیں بنا رہے ہیں۔ یہ بالکل بھلے موضوعات اپنے اندر بڑی حد تک گہرائی اور کیرائی رکھتے ہیں۔ جوانی پھر نہیں آتی، یہ بھی سوشل کامیڈی اور رومانس سے بھرپور منظر ناموں پر مشتمل ہے۔ حمزہ علی عباسی کے نقش اور احمد بٹ کے شوخ ہنس کہیں اور نہیں صرف اسی فلم میں آپ کو ملیں گے۔ اپنی پاکستانی فلم ہے جسے وقت نکال کے دیکھنا چاہیے۔

MOVIES



READING  
Section





میں نے کہا: "اب اس کی طرف متوجہ ہو، یہ وہی ہے جس نے تم کو اس کی طرف متوجہ کیا تھا۔"

113





# ستاروں کے محفل

پیشکش: عاشق پور سائبر سٹیج

[illegible]

آپن ہارک شیوہ تحقیق رنگ ہے کی ماسپاچے حلقہ، مختصر اور تقریر  
 اثرات بہت جلد ہمیں سکھایت میں فرماتا ہے جس سے ہم اس پر قادر  
 پایہ۔ صلاحیت پیشہ افراد کو تحقیر کا سامنا کر رہا تھا ہے۔ وہی وہاں سے  
 متعلق افراد کو تحقیر کر رہا تھا ہے۔ ہم ان سے حق و باطل کی باتیں کر رہا  
 ہوتا تھا۔ یہ بات چلتی ہوئی تھی۔ یہ وہی ہے۔ یہ ہمارے ہمتی ہے۔



آپ، مفید، روزہ، سزا اور سزا کی حکیمات جیسے کا مستند دیا جاتا ہے۔ انہی رنگوں سے آپ کی کشش و جذبہ نگہ کر سکتے آتی ہے۔ آپ کے خیالات انہی سے آپ کو متاثر نہیں کرتا ہے اور انہی فوائد بھی حاصل ہوں۔ لائنیں، منہام یا کھوئی ہوئی رقم لئے کا امکان ہے۔ رائی جھگڑے سے انتہا پرکھائی آپ کے حق میں مفید ہے۔



آپ کی اہانتیں اور ان کی عرواں پر زہریلی لہائی سڑچہ ہے جو اوستہ کی کی مدت سے  
 یہ لوگ دھواؤں اور دھرم میں بے حد کا سیلاب ہو گئے ہیں۔ آپ کی ماجری  
 دوستوں کے حلقے میں حریرہ منتقل ہو گئی۔ جان تو ذکر محنت کر ۱۲ اور معیہ ہر  
 سمجھوتہ کر آپ کے متدہ کی خاص پہچان بھی ہے۔ خیرات اور وحدت  
 دیکھی نہ دیکھی ہے۔ کچھ اٹھ تھی آپ کے لئے کیسے مانتے کا ثابت۔

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



PRESERVES NATURAL  
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے

READING  
Section